スチームオーブンレンジ 取扱説明書











# COOK BOOK











**National**

# 取扱説明書

## 家庭用スチームオーブンレンジ

品番 NE-S7



このたびはスチームオーブンレンジをお買い上げいただき、まことにありがとうございました。
この取扱説明書をよくお読みのうえ、正しくお使いください。
**特に「安全上のご注意」（8～13ページ）は、必ずお読みいただき、安全にお使いください。**
お読みになったあとは、保証書と一緒に大切に保管し、必要なときにお読みください。
保証書は「お買い上げ日・販売店名」などの記入を必ず確かめ、販売店からお受け取りください。

保証書別添付

上手に使って上手に節電

S7

ラップなしはスチームエレック！

# スチームオーブンレンジが




## あたためスチーム

**スチームでしっかり水分補給。**
**ラップを使わず、しっとりできたてのおいしさに。**
**(▶26ページ)**

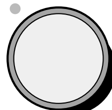





## 保温

**スチーム、ヒーター、電波で庫内の温度(約65℃)をコントロール。**
**ラップをして料理を入れておくだけで、**
**あたたかいまま食卓へ。**
※30分以内はラップなしでOK。
**(▶32ページ)**





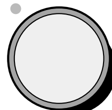

「13 サッと野菜で1品」
「14 サッと魚介で1品」

## ヘルシースチーム

**レンジスチームを使ってサッと手軽にできるヘルシーメニューを採用。**
**10分以内でおいしく仕上がります。**
**(▶70ページ)**








「15 手づくり豆腐」

## 手づくり豆腐

**豆乳とにがりで簡単に手づくり豆腐が作れます。**
**ジューサーミキサー*で豆乳を手作りして、さらにおいしく！**
**(▶73ページ)**





*当社製 MJ-M3

# おいしい理由




## オーブン

熱風が庫内のすみずみまで循環し、
しっかり均一に焼き上げます。
シューやスポンジケーキは、
さらにスチームを使ってしっとり、
ふっくら仕上がります。



シュークリーム ▶80ページ



シフォンケーキ ▶77ページ

# もくじ

## ご使用の前に



## 使いかた

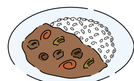


## 必要なときに

# メニューもくじ

●の付いているメニューは、自動メニューで調理できます。

## 煮こみ・煮もの



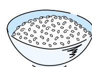


## 蒸しもの



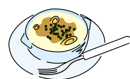


## ごはんもの





## 焼きもの

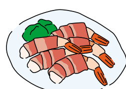




## 2つのメニューを1度にクッキング



## その他のおかず



※トースト・おもちは、オーブンの庫内が大きく、食品と上ヒーターとが離れているため焼けません。

## ヘルシースチーム



## お菓子・パン・スナック・和菓子







• 記載の写真・イラストについては、実物とは若干異なる場合があります。
　写真は盛りつけ例です。
• お料理をするときは、記載の分量をお守りください。

レシピなど、お役立ち情報を満載！
ナショナルのホームページ　**http://national.jp**

# まず、付属品の確認を!



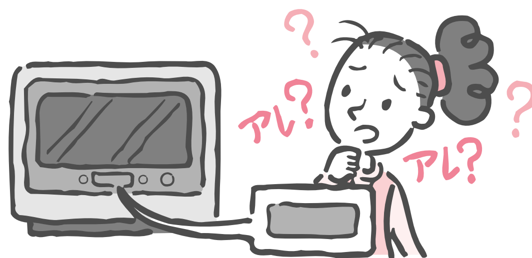
**この商品は、初めて使われるときにオーブンの「カラ焼き」をする必要はありません。**

| 付属品 | 使いかた | レンジ | オーブン/発酵・グリル |
| --- | --- | --- | --- |
| 角皿：2枚 | • オーブン・グリルで使用します。電波を使うレンジ加熱、自動メニューの一部のメニューには使用しないでください。<br>• 角皿はオーブン調理中の熱変形を防ぐため、平らにはしていません。 | 使えません<br>× | 使えます<br>○ |
| セラミックカバー | すべての調理時に、水受皿にセットして使います。<br>(セットのしかた▶14ページ) | | |
| 給水タンク | 本体左側面にセットされています。<br>(給水タンクについて ▶14ページ) | | |
| 取っ手 | 角皿を取り出すときに使います。取り出すときは、皿の中央部を取っ手で持ち、お手持ちのミトンなどを使って両手で出し入れします。(品番 A0604-1E30) | | |
| アース線 | 本体への取り付けかた (▶15ページ) | | |

• 紛失した場合は、お買い上げの販売店までお申し付けください。(有料)
• ナショナル・パナソニックのショッピングサイト
Pana Sense (http://www.sense.panasonic.co.jp) で取り扱っているものもあります。

※イラストは実物と若干異なります。

## この電子レンジは省エネ設計！！




**電源はプラグを差し込むと入ります。**
**何も操作しなければ、自動で電源が切れます。**
**ドアを開閉すると電源が入り、**
**表示部に「0」を表示し、操作ができます。**

※プラグを差し込んでも電源が入らないときは、
　ドアを開閉すると入ります。

※電源が切れる時間は電気部品を保護するために
　調理したメニュー、時間などによって異なります。
　（約2～15分）



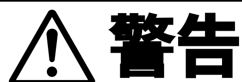
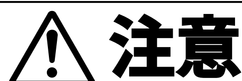

**お願い**

調理終了後、庫内が熱いときは、電気部品保護のため最大約15分間ファンが回ったあと、
電源が切れます。そのため調理終了後、すぐに電源プラグを抜かないでください。

# 安全上のご注意　必ずお守りください

お使いになる人や他の人への危害、財産への損害を未然に防止するため、必ずお守りいただくことを、次のように説明しています。

**■表示内容を無視して誤った使いかたをしたときに生じる危害や損害の程度を、次の表示で区分し、説明しています。**

| | |
|---|---|
|  | この表示の欄は、「死亡または重傷などを負う危険が切迫して生じることが想定される」内容です。 |
|  | この表示の欄は、「死亡または重傷などを負う可能性が想定される」内容です。 |
|  | この表示の欄は、「傷害を負う可能性または物的損害のみが発生する可能性が想定される」内容です。 |

**■お守りいただく内容の種類を、次の絵表示で区分し、説明しています。（下記は、絵表示の一例です。）**

| | |
|---|---|
|  | このような絵表示は、気を付けていただきたい「注意喚起」です。 |
|  | このような絵表示は、してはいけない「禁止」内容です。 |
|  | このような絵表示は、必ず実行していただく「強制」内容です。 |

## ⚠危険

### ■自分で絶対に分解・修理・改造を行わない


分解禁止

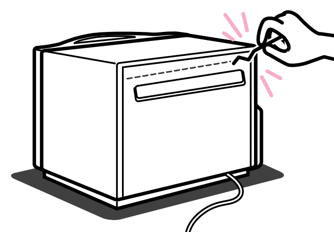
感電・発火したり、異常動作してけがをすることがあります。

故障と思われるときは、販売店にご相談ください。

### ■吸排気口や穴、給水タンク出し入れ部などに、ピンや針金などの金属物や異物、指を入れない


禁止

感電やけがをすることがあります。



異物が入った場合は、電源プラグをコンセントから抜き、販売店にご相談ください。

# ⚠警告



## ■定格15A以上・交流100Vのコンセントを単独で使う



他の器具と併用した分岐コンセントを使うと異常発熱して発火することがあります。
延長コードも定格15Aのものを単独でお使いください。

## ■熱に弱いものを近づけない

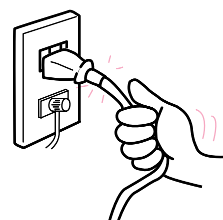

禁止

たたみ・じゅうたん・テーブルクロスなど敷物の上に置いたり、燃えやすいものやカーテン・スプレー缶を近づけるとヒーター使用時の高温で引火や破裂することがあります。

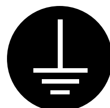
## ■電源コード・電源プラグを傷つけない


禁止

加工する、高温部（排気口など）に近づける、無理に曲げる、引っ張る、ねじる、束ねる、重いものをのせる、はさみ込むなどをすると、電源コードが破損し、火災・感電・ショートの原因になります。



## ■アースを確実に取り付ける

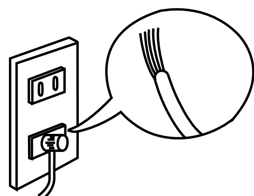

アース線接続

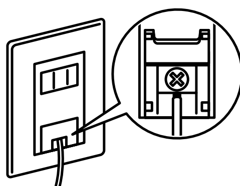
故障や漏電のときに感電する恐れがあります。

### アースの取り付け方法

**アース端子付きコンセントを使うときは**

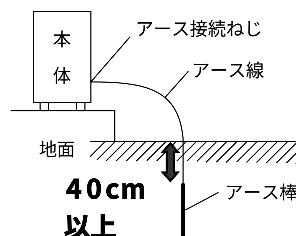
アース線の先端の皮を取りはずし、アース端子に確実に固定する。





**アース端子付きコンセントがないときは**

・販売店または電気工事店にご相談ください。
（本体価格には工事費は含まれていません。）
・アース棒（別売）をご使用ください。




**ガス管や水道管、電話や避雷針のアース線には絶対に接続しないでください。（法令で禁止されています。）**

**次の場合は、アース工事（電気工事士の有資格者がD種接地工事をする）をするよう法律で義務付けられています。**

**湿気の多い場所**
飲食店の厨房、土間、コンクリート床、酒・しょうゆなどの醸造・貯蔵庫など。

**水気のある場所**（漏電しゃ断器も取り付ける）
鮮魚店、青果店の作業場で水を扱う所、水滴の飛び散る所、地下室など結露の起きやすい所。

**設置場所の変更やご転居の際には、必ず再度アース線の取り付けを行ってください。**

次ページへつづく

## ⚠警告

■調理中に電源プラグを抜き差ししない



禁止

感電や火災の原因になります。

取消 キーを押してから、電源プラグを抜いてください。

■電源プラグ刃・刃の取り付け面に付着したほこりはふき取る



ほこりが原因で発火する恐れがあります。

■ぬれた手で電源プラグを抜き差ししない



ぬれ手禁止

感電をすることがあります。

■電源プラグは根元まで確実に差し込む



差し込みが不完全な場合、感電や発熱による火災の原因になります。傷んだプラグ、ゆるんだコンセントは使用しないでください。

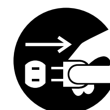
■子供だけで使わせたり、幼児の手の届くところで使わない



禁止

やけど・感電・けがをすることがあります。

■本体のお手入れは、電源プラグをコンセントから抜き、冷めてから行う



電源プラグを抜く

感電・やけど・けがをすることがあります。

## ⚠注意

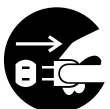
■電源プラグを抜くときは電源コードを持って引き抜かない



禁止

電源コードを持って引き抜くと感電・ショートして発火することがあります。

■長期間使用しないときは、電源プラグを抜く



電源プラグを抜く

絶縁劣化などで感電や漏電・火災の原因になります。

■水のかかるところや火気の近くで使用しない



禁止

感電や漏電の原因になります。

■ドアに物をはさんだまま使用しない



禁止

電波漏れによる障害が起こることがあります。

■不安定な場所に置かない



禁止

落ちたり倒れたりして、けがの原因になります。特に置き台から本体がはみ出さないように設置してください。

■ドアに無理な力を加えない



禁止

倒れてけがをしたり電波漏れの原因になります。

# ⚠注意

**■ヒーター調理やスチーム調理中、および調理終了後は高温部(本体・ドア・庫内など)に触れない**
(ただし操作部・ドアの取っ手を除く)


接触禁止

高温のためやけどをすることがあります。
特に角皿・水受皿・セラミックカバーには素手で触れないでください。

**■吸気口・排気口(▶15ページ)をふさがない**


禁止

火災の原因になります。

ごみ、ほこりが付着したときはお手入れしてください。

**■庫内の包装材は使用前に取り出す**



焦げ・変形・発火の恐れがあります。

**■衣類の乾燥など調理以外に使用しない**


禁止

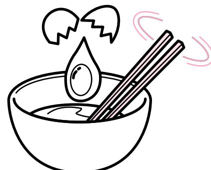
過熱・異常動作して発火・やけどをすることがあります。

**■卵を電子レンジで加熱するときは、必ず割りほぐす**



破裂して、けが・やけどをすることがあります。

ゆで卵(殻付・殻なし)のあたためもしないでください。



**■本体の上に物を置かない**


禁止

過熱して焦げたり、変形することがあります。

**■食品は加熱しすぎない**


禁止

発火・発煙・突沸の恐れがあります。

- 飲みもの（牛乳・お酒・コーヒー・水など)や、生クリーム・油脂分の多い液体などは、加熱中や加熱後食品を取り出すときに突然飛び散り(突沸)、やけどの恐れ、食品(固体)などは発火する恐れがあります。飲みものは加熱前にスプーンなどでかき混ぜます。
- <u>少量の食品は自動で加熱しないでください。</u>
  各メニューの指定分量以外のときは必ず手動で様子を見ながら加熱します。

**■壁などとの間はあけておく**

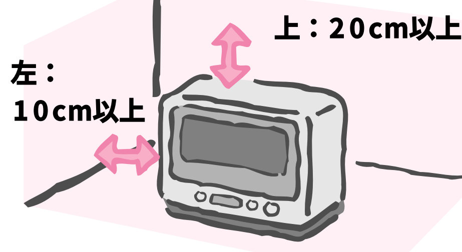


- 間をあけないと、壁などが過熱して発火することがあります。熱に弱いものには近づけないでください。

この電子レンジは、「消防法　設置基準」に基づく試験基準に適合しています。壁面からの距離は、下表以上の距離を保ってください。

| 場所 | 上方 | 左方 | 右方 | 前方 | 後方 | 下方 |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 離隔距離(cm) | 20 | 10 | 0 | (開放) | 0 | 0 |

**【消防法　基準適合　組込形】**




次ページへつづく

## ⚠注意

**■鮮度保持剤（脱酸素剤）を入れたまま加熱しない**


禁止

発火する恐れがあります。

**■殻・膜のある食品は割れ目・切れ目を入れてから加熱する**



ぎんなんなどは破裂して、けが・やけどをすることがあります。

**■庫内やドアに油・食品カスをつけたまま放置したり、加熱したりしない**


禁止

さび・発火・発煙などの原因になります。

付着した場合は必ずふき取ってください。

**■食品を取り出すとき、ラップをはずすときなどは注意する**


高温注意

容器が熱くなっていたり、ラップをはずすときに、蒸気が一気に出てやけどの恐れがあります。

**■ビンのふたや、せん（ねじ式のものなど）は、はずして加熱する**



はずさないと容器が破裂して、けが・やけどをすることがあります。

**■庫内底面に衝撃を加えたり、水をかけたりしない**


禁止

破損してけがをする恐れがあります。割れたときはそのまま使用せず販売店にご相談ください。

**■ヒーター加熱後、熱くなった角皿を急冷するときは注意する**


高温注意

蒸気や飛まつで、やけどの恐れがあります。

**■調理中、調理後にセラミックカバーの上に食器や容器などを置かない**


禁止

調理時に置くとうまくできません。また熱に弱い容器などは溶けたり変形の恐れがあります。

**■調理中、調理後ドアに水をかけない**


禁止

割れてケガをする恐れがあります。

**■スチーム調理中、調理後、顔などを近づけてドアを開けない**


禁止

スチーム調理時、ドアを開けるときは蒸気にご注意ください。
やけどの恐れがあります。

**■自動の「あたため」キー、自動メニューの「ゆで野菜」ではふた、およびふた付きの容器は使用しない**


禁止

容器に入れふたをして加熱すると、赤外線センサーが検知できずに食品が発煙・発火する恐れがあります。

# ⚠ 注意

**■給水タンクにヒビ、カケなどがあるときは使わない**



禁止

水がもれて、感電や
漏電の原因になります。
割れたときはそのまま使用せず販売店にご相談ください。

**■セラミックカバーに衝撃を加えない**



禁止

破損してけがをする恐れがあります。

**■庫内で食品が燃えたときは、ドアを開けない**



禁止

ドアを開けると酸素が入り、勢いよく燃えます。

- 次の処置をしてください。
  ①ドアを閉めたまま 取消 キーを押す。
  ②電源プラグを抜く。
  ③本体から燃えやすいものを遠ざけ、鎮火するのを待つ。
- 鎮火しない場合は、水か消火器で消火してください。
- そのまま使用せず、必ず販売店に点検を依頼してください。

# お願い

## 電子レンジ使用調理

**■缶詰・レトルト袋の食品は、容器に移す**
アルミ包装は加熱できません。

**■庫内がカラのまま作動させない**
異常に高温になり、故障の原因になります。
またカラの容器も加熱しないでください。

**■金属容器・金串などは、使わない**
火花が飛び、故障の原因になります。

**■角皿はオーブン・グリル以外では使用しない**
電波（レンジ）を使って加熱する調理では火花が飛ぶことがあるので使えません。

## スチーム使用調理

**■調理前に必ず給水タンク、セラミックカバーの準備をする**（準備について ▶14ページ）
準備をしないと、スチームを使用したメニューができません。

**■給水タンクには水以外入れない**
故障の原因となります。

**■給水タンクに入れる水は満水以上入れない**
水が給水タンクからこぼれ出て故障の原因となります。

## ヒーター使用調理

**■角皿は中央部を取っ手で持ち、お手持ちのミトンなどを使って両手で出し入れする**
片手だけでは、落とす恐れがあります。

## 設置について

**■テレビ・ラジオ・無線機器(無線LANなど)・アンテナ線などに近づけない**
画像の乱れ、雑音、通信エラーの原因になります。
4m以上離してください。

**■調理後は、水滴をふき取る**
本体の上方に棚などがある場合には、水滴が付くことがありますので、ふき取ってください。

**■左側面を10cm以上あける**
開けないと給水タンクの出し入れができません。

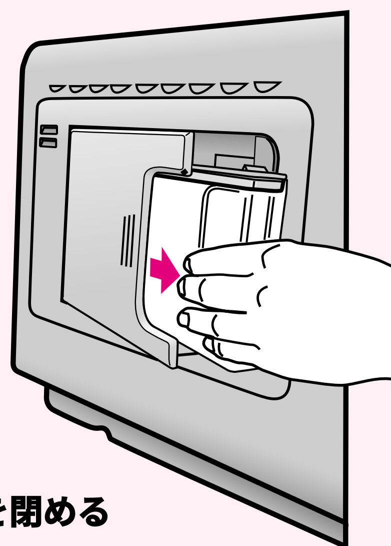
# スチームを使用する調理の準備
## （給水タンク・セラミックカバーの準備）

**「あたためスチーム」、「保温」、「300Wスチーム」、
自動メニューのスチーム使用「4・5・10・11・13〜16」をするための準備です。**

## 給水タンクの出し入れと、給水のしかた

### タンクを取り出すときは

1. **開閉ボタンを押して開ける**（ボタンの中央を押す）
2. **給水タンクを引いて取り出す**
3. **給水タンクのふたを開け、水を入れる**
(満水以上入れない)



### タンクをセットするときは

1. **タンクにふたをする**
(ふたの周囲全体を押さえて確実に閉める)
2. **タンクを奥に当たるまでしっかりと差し込み、扉を閉める**
(差し込みかたが悪いと水漏れの原因になる)
セットする方向はタンクに記載しています。

### お願い

- **使用する水は、塩素消毒された水道水をおすすめします**
浄水器の水、アルカリイオン水、ミネラルウォーター、井戸水などをお使いの場合は、カビや雑菌が発生しやすくなるため水交換のたびに、タンクを洗ってください。また硬度の高い水は水受皿が白くなる原因になります。
- **スチームをお使いいただく場合には、必ず給水タンクへ水を入れ、本体にセットしてください**
調理のときは、新しい水に入れ替えてお使いください。
セットされていない場合でもスタートはしますが、スチームの効果はありません。
- **給水タンクには、水以外は入れないでください。故障の原因となります**

### お知らせ

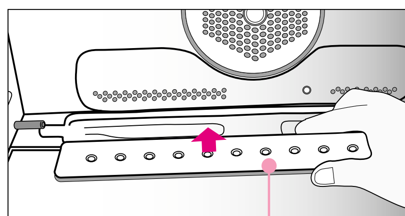
タンクがセットされていない、タンクに水が入っていない、調理途中に水が給水以下になったときは、
表示部で「U 14」の表示とブザーでお知らせします。(故障かな？ ▶100ページ)
食品の分量やメニューによっては「U 14」を表示しない場合があります。

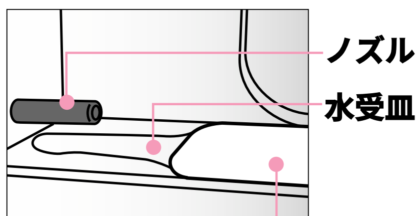
## セラミックカバーをセットする

※イラストは実物と若干異なります。

**付属品のセラミックカバーを本体底面奥の水受皿の上にセットします。
すべての調理時に、常にセットした状態でお使いください。**

取り出しかた（▶105ページ）






### ⚠注意

**■調理中、調理後、水受皿、セラミックカバーに触れない**

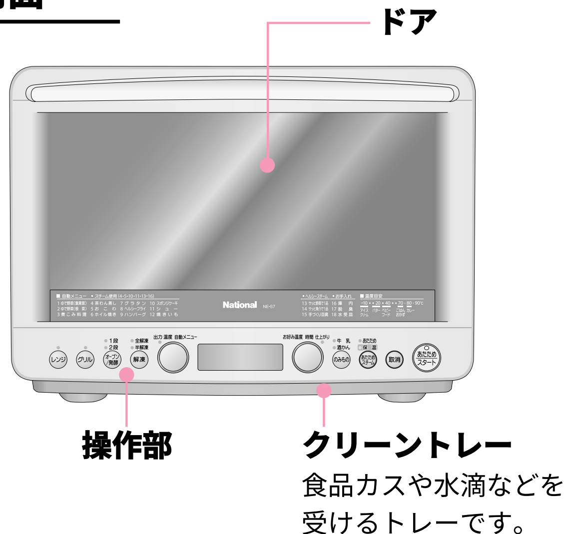



高温のためやけどの恐れがあります。

# 各部のなまえ

## 前面

ドア



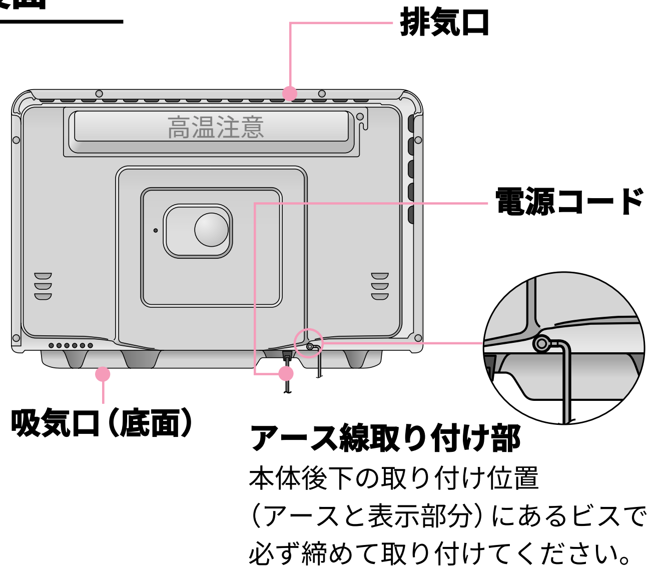
操作部

**クリーントレー**
食品カスや水滴などを受けるトレーです。

## 後面

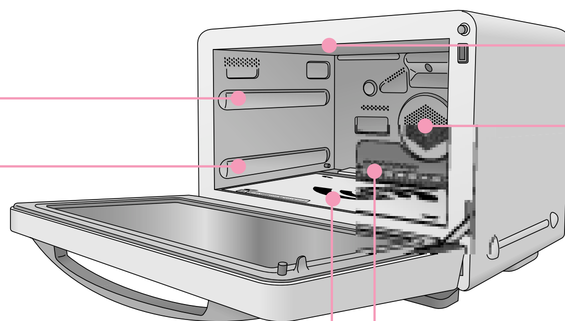
排気口

電源コード




吸気口（底面）

**アース線取り付け部**
本体後下の取り付け位置（アースと表示部分）にあるビスで必ず締めて取り付けてください。



**角皿受け（上段）**

**（下段）**

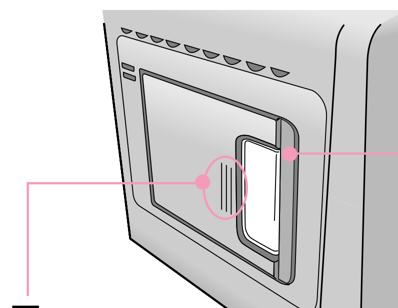
**上ヒーター**
上面に内蔵。

**循環ファンヒーター**
奥面に内蔵。

**庫内**
側面・奥面はフッ素加工をしています。

**水受皿部**
- 底面に内蔵したヒーターでスチームを発生させます。
- セラミックカバーは、すべての調理時に常にセットしてお使いください。

## 給水タンク出し入れ口

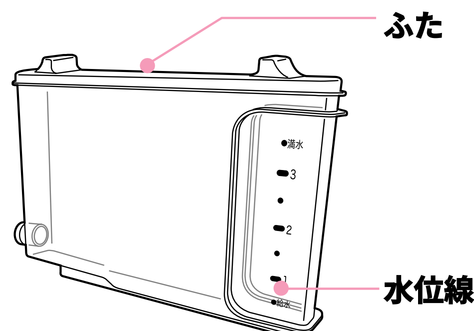


**開閉ボタン**
押すと扉が開きます。
（ボタンの中央を押してください）

**扉**
閉めるときは( ||| )を押してください。

## 給水タンク

ふた



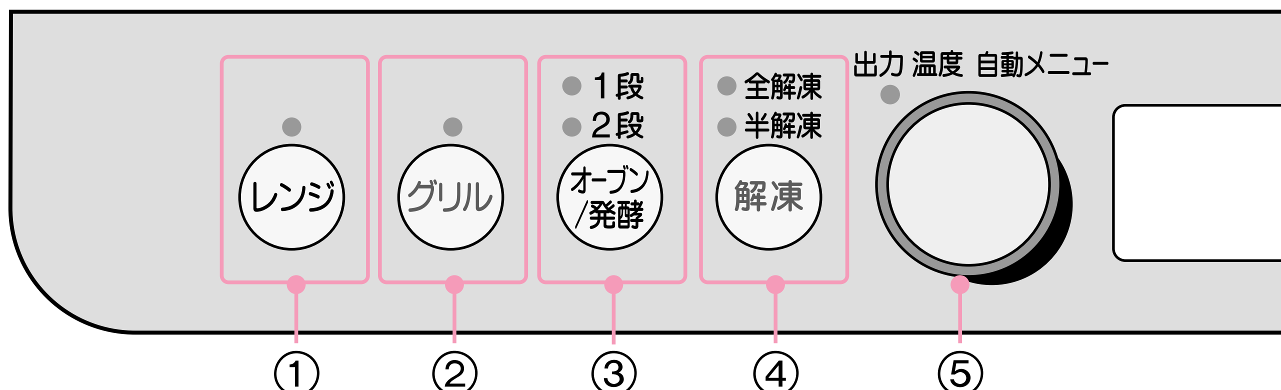

水位線

※イラストは実物と若干異なります。

**お願い**
- 本体の底面には吸気口があります。敷きものの上に置いたり本体と置き台の間に紙などを入れないでください。吸気口がふさがれ故障の原因になります。
- 給水タンクに記載の内容を必ずお守りください。

# 操作部

## 操作パネル部




① **レンジキー**
レンジ700〜100Wや300Wスチームの操作に使います。
キーを押したり、出力 温度 自動メニューつまみを回すことで切り替えができます。
(▶41〜43ページ)

② **グリルキー**
グリルの操作に使います。

③ **オーブン/発酵キー**
「オーブン」や「発酵」の操作に使います。
キーを押すことで、「1段」と「2段」の切り替えができます。(▶44〜47ページ)

④ **解凍キー**
解凍のときに使います。
キーを押すことで、「全解凍」と「半解凍」の切り替えができます。
時間・温度の設定が不要なキーです。(▶34〜35ページ)

⑤ **出力 温度 自動メニューつまみ**
- 「自動メニュー」の1〜18の番号設定に使います。
- レンジの出力設定やオーブン調理の温度設定に使います。

⑥ **表示部**
ドアを開閉し、「0」を表示させてからお使いください。(▶7ページ)

## ドアパネル部

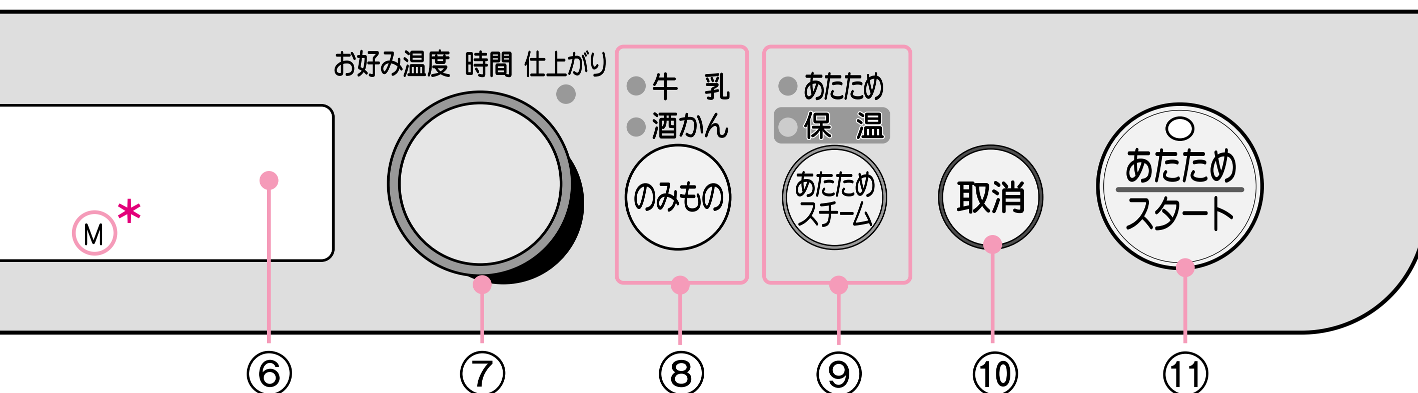
**自動メニューの番号、メニュー名とお好み温度の目安を記載しています。**

■ 自動メニュー　▪ スチーム使用 (4･5･10･11･13-16)

| | | | |
|---|---|---|---|
| 1 ゆで野菜(葉果菜) | 4 茶わん蒸し | 7 グラタン | 10 スポンジケーキ |
| 2 ゆで野菜(根 菜) | 5 おこわ | 8 ヘルシーフライ | 11 シュー |
| 3 煮こみ料理 | 6 ホイル焼き | 9 ハンバーグ | 12 焼きいも |

**操作のしかた**
▶36〜40ページ

＊「M」表示は店頭用のモードです。この表示のときは、調理はできません。
レンジ キーを2秒押し続けてください。ピッと1回鳴って「M」表示が消え、解除されます。




### ⑦ お好み温度 時間 仕上がりつまみ

- 手動メニュー①〜③の加熱時間の設定に使います。
- 自動メニュー使用のとき、仕上がりの温度や強弱調節に使います。

### ⑧ のみものキー

牛乳やお酒をあたためるときに使います。キーを押すことで、「牛乳」と「酒かん」の切り替えができます。
時間設定が不要なキーです。仕上がり温度が設定できます。(▶30ページ)

### ⑨ あたためスチームキー

「あたためスチーム」や「保温」の操作に使います。キーを押すことで、「あたためスチーム」と「保温」の切り替えができます。(あたためスチーム ▶26ページ、保温 ▶32ページ)

### ⑩ 取消キー

- 途中で調理、または保温をやめたいときやキーを押し間違えたときに使います。
- 調理途中、料理のできばえを確認したいときは 取消 キーを押さず、ドアを開けて確認します。
再び調理を始めるときは、 あたため・スタート キーを押します。

### ⑪ あたため・スタートキー

- おかず・ごはんのあたためにに使うキーです。キーを押すと、すぐにあたためが始まります。
- 「あたため」以外の調理をスタートさせるときに使います。
- ドアを開けると調理は中断されます。再度押してください。

※イラストは実物と若干異なります。

| ▪ ヘルシースチーム | ▪ お手入れ | ■ 温度目安 |
|---|---|---|
| 13 サッと野菜で1品 | 16 庫　内 | -10 • • 20 • 40 • • 70 · 80 · 90℃ |
| 14 サッと魚介で1品 | 17 脱　臭 | アイスクリーム　バター　ベビーフード　ごはんおかず　カレー |
| 15 手づくり豆腐 | 18 水受皿 | |

**操作のしかた**
▶36〜40ページ

**お手入れのしかた**
▶104〜105ページ

**お好みの温度と食品の目安**
▶29ページ

# 使える容器・使えない容器

| | 容器の種類 | レンジ<br>300Wスチーム | オーブン/発酵・グリル |
|---|---|---|---|
| ガラス | 耐熱性がある | ○ 使えます<br>カラメルなど高温になる料理は急熱、急冷に強い耐熱ガラス製容器をお使いください。 | ○ 使えます |
| ガラス | 耐熱性がない | × 使えません<br>カットガラス、強化ガラスも使えません。 | × 使えません |
| プラスチック | 耐熱性がある<br>耐熱温度140℃以上<br>「電子レンジ使用可能」表示があるもの | ○ 使えます<br>• ただし、ふたは熱に弱いものがあるため耐熱温度をご確認ください。<br>• 密封性の高いふたは使わないでください。<br>• 油脂、糖分の多い食品は高温になるため使えません。 | × 使えません<br>ただし、オーブン・グリル用指定のものは使えます。 |
| プラスチック | 耐熱性がない<br>耐熱温度140℃未満 | × 使えません<br>• 電波で変質するもの（ポリエチレン、メラミン、フェノール、ユリア樹脂）は使えません。<br>• ただし、［解凍］キーで生ものを解凍するとき発泡スチロール製トレーは使えます。 | × 使えません |

## ⚠注意

**■自動の「あたため」キー、自動メニューの「ゆで野菜」ではふた、およびふた付きの容器は使用しない**



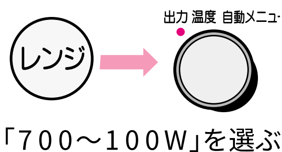
禁止

容器に入れふたをして加熱すると、赤外線センサーが検知できずに食品が発煙・発火する恐れがあります。

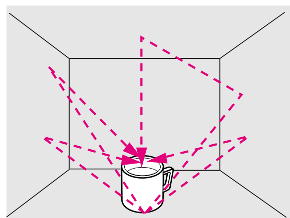
| | 容器の種類 | レンジ<br>300Wスチーム | オーブン/発酵・グリル |
|---|---|---|---|
| 陶磁器・漆器 | 陶器・磁器 | ○ 使えます<br>ただし色絵や、ひび・金銀模様のある器は傷んだり、火花が飛ぶことがあるので使えません。 | ○ 使えます<br>ただし、内側に色絵のあるものは、はげることがあるので使わないでください。 |
| | 漆器 | × 使えません<br>塗りがはげたり、ひび割れる恐れがあります。 | × 使えません |
| 金属 | アルミ・ホーローなどの金属容器 | × 使えません<br>• 金属や金串なども火花が飛ぶので使えません。<br>• 金属製の焦げ目付け皿は使えません。<br>• 付属の角皿は使えません。 | ○ 使えます<br>ただし、取っ手が樹脂のものは使えません。 |
| その他 | 木・竹製品・紙製品 | × 使えません<br>• 針金を使っているものは燃えやすくなります。<br>• ただし、耐熱加工を施した紙製品（オーブンシートなど）は使えます。 | × 使えません<br>ただし、耐熱加工を施した紙製品（オーブンシートなど）は使えます。 |
| | ラップ<br>耐熱温度140°C以上 | ○ 使えます<br>ただし、油分の多い料理は高温になるため使えません。 | × 使えません<br>高温になり、溶ける恐れがあります。 |
| | アルミホイル | × 使えません<br>ただし、電波を反射する性質を利用して部分的に使うことがあります。<br>（肉・魚の解凍など） | ○ 使えます<br>付属の角皿に敷いたり、ホイル焼きに使います。 |

# 加熱のしくみ

## 電子レンジ



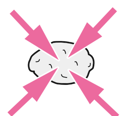

「700～100W」を選ぶ



### 加熱のしくみ

電波が食品にあたることにより、食品の水分子が激しくぶつかり合って摩擦熱を起こします。
その結果、食品の表面と内部がほぼ同時に加熱されます。

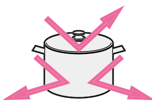
**■電波の性質**



食品や水分には吸収。



陶器やガラスは透過。

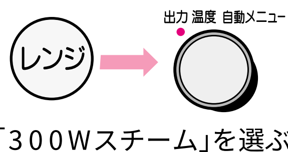


金属には反射。

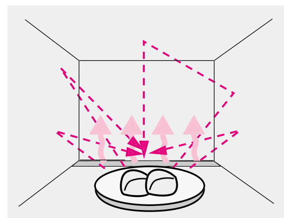
### コツ

食品の分量を2倍にした場合は、加熱時間を2倍弱に合わせましょう。

## 300Wスチーム




「300Wスチーム」を選ぶ



### 加熱のしくみ

電波とスチームで加熱し、食品をしっとりふっくら仕上げます。はじめに水受皿底面に内蔵されたヒーターを加熱してスチームを発生させたあと、電波とスチームで食品を加熱します。

**メニュー例：**

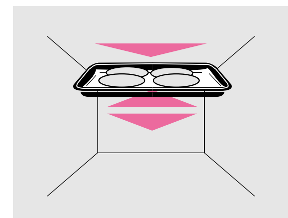
あさりの酒蒸し など

### コツ

調理するときは、スチームを発生させるため、**ふた（ラップ）なし**で加熱します。

## グリル



### 加熱のしくみ

上ヒーターと循環ファンヒーターで加熱します。
オーブン料理の追加加熱にも使います。

**メニュー例：**

魚の照り焼き・塩焼き など

**■加熱時間は**

食品の分量が増えても、電子レンジ調理ほど影響は大きくありません。様子を見ながら加熱してください。

**■調理中は**

肉・魚の種類や脂肪ののり具合・塩加減で焦げかたが変わるため、様子を見ながら焼いてください。
※脂が少ない魚の場合、焦げ色がつきにくくなります。

**■取り出すときは**

角皿の中央部を取っ手で持ち、お手持ちのミトンなどを使って両手で出し入れしてください。
角皿が熱くなっていますので、やけどに気を付けてください。

## オーブン／発酵

**オーブン1段**

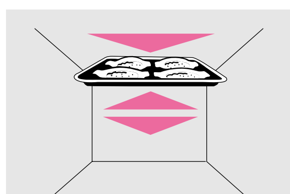



1度押す

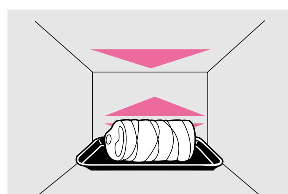
**オーブン2段**



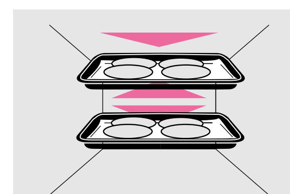

2度押す



**角皿上段**



**角皿下段**



**角皿2段**

### 加熱のしくみ

上ヒーターと循環ファンヒーターで加熱します。

**メニュー例：**

**<オーブン1段>**

上段　グラタン など

下段　焼き豚など厚みのある食品

**<オーブン2段>**

シュー・クッキー・マドレーヌ・バターロール など

**■加熱時間は**

食品の分量が増えても、電子レンジ調理ほど影響は大きくありません。様子を見ながら加熱してください。

※オーブンの特性で、メニューにより加熱時間が長くなるものがありますので、その場合は様子を見ながら調節してください。

**■調理中は**

庫内の温度が下がってしまうので、ドアの開閉は控えめにしましょう。

**■アルミホイルは**

角皿にアルミホイルを敷く場合は、
周囲の穴をふさがないようにしてください。
ふさぐと焼きムラの原因になります。

**■加熱後は**

焦げすぎを防ぐため、
すぐに取り出しましょう。

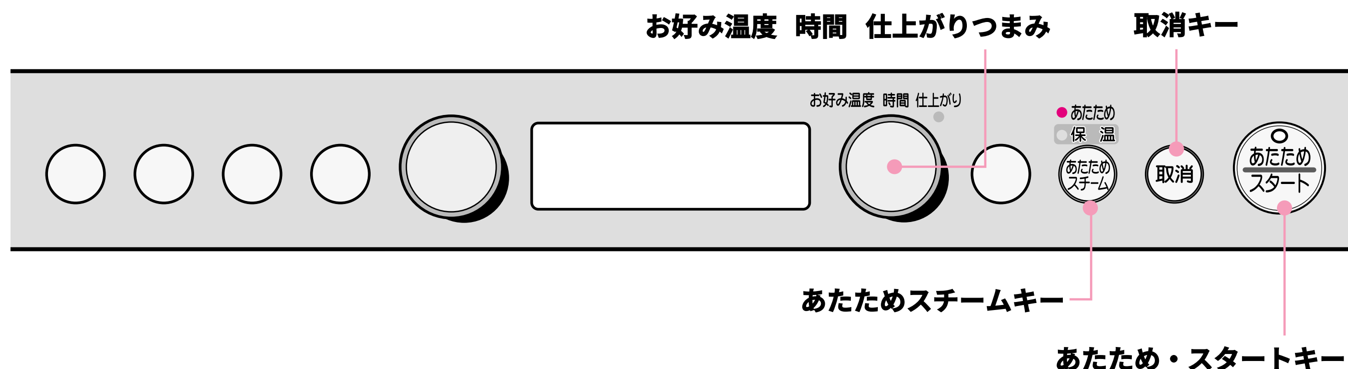
**■焼けムラが気になるときは**

加熱途中で、食品の前後左右を
入れ替えましょう。
また上下段のムラが気になるときは、
調理の途中で上下段を入れ替えます。

**■取り出すときは**

角皿の中央部を取っ手で持ち、
お手持ちのミトンなどを使って
両手で出し入れしてください。
角皿が熱くなっていますので、
やけどに気を付けてください。

# おかず・ごはんのあたため




## あたためのキーを使い分けましょう

**下記のキーは、赤外線センサーで食品の温度を検知しています。**
**陶器・ガラス・プラスチック製のふたは赤外線センサーがうまく働かないため使えません。**

| 項目／キー | 特長・コツ |
|---|---|
| あたため スタート<br>**レンジ加熱**<br>（▶23ページ） | **おかずやごはん類をスピーディにあたためます。**<br>• メニューによりラップが必要です。<br>　・冷蔵・室温ごはんはラップなし。<br>　・冷凍ごはんはラップに包む。<br>　（ラップの重なりは下にして置きます）<br>• 室温の食品を2～4品同時にあたためることができます。<br>それぞれの分量が極端に違うときや、あたためる前の食品に温度差があるとき、組み合わせによっては均一にあたたまらない場合があります。 |
| ● あたため<br>保　温<br>あたため スチーム<br>**レンジ+スチーム加熱**<br>（▶26ページ） | **ラップなしで、スチームにより食品の乾燥を防ぎ、しっとりふっくらあたためます。**<br>• あたため・スタート キーより約2倍の時間がかかります。<br>• 冷蔵庫でパサついたごはんなどはこのキーがおすすめです。<br>• 100g未満のおかずの場合は、仕上がりを＜弱＞に合わせます。<br>（50g未満は自動ではできません）<br>一尾魚など厚みや形状の不均一な食品は、多少加熱ムラが生じることがあります。<br>• 肉まん・あんまんは上手にあたたまりません。<br>「300Wスチーム」であたためてください。（▶96ページ） |

# 「あたため」でスピーディに

あたため スタート

## 付属品　なし

レンジ加熱

例）おかずを1品あたためるとき

### 1 食品を入れる

- 食品は庫内中央に置く。
- 食品の量に合った耐熱容器で（▶18～19ページ）

### 2 あたため スタート を押す

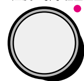






- 庫内灯が点灯し、加熱が始まります。
- 約50秒後、現在温度を表示します。
  短い時間であたたまるものは、表示しない場合もあります。

**お好みの仕上がりを選ぶには**




**を回して仕上がりを選ぶ**

- 45～90℃に設定できます。
- スタート後、 お好み温度　時間　仕上がり つまみのランプが点滅中（約14秒間）に温度設定ができます。

ピッピッ…と5回鳴ったら

できあがり

- 庫内灯が消灯。
- 取り出し忘れると、ブザーが2分おきに3回鳴ります。
- 容器が熱くなっていますので、ふきんなどを使って気を付けて取り出してください。

### あたため足りないときは

食品を取り出して、混ぜたり、並べ変えたあとに再度 あたため・スタート キーで加熱する。
または レンジ 700Wで時間を合わせて様子を見ながら加熱する。

### 「あたため・スタート」キーで加熱できない食品は

- **牛乳、水、コーヒー**
  のみもの キーの1度押し「牛乳」であたためる。
- **お酒**
  のみもの キーの2度押し「酒かん」であたためる。

※ あたため・スタート **キーであたためると沸とうする恐れがあります。**

- **乾干物、冷凍ゆで野菜、ポップコーン**
  **冷凍の肉だんご、あんもの**
  **冷凍カレー・シチュー**
  **冷凍パン（バターロールなど）**
  レンジ 700Wで時間を合わせて加熱する
- **肉まん・あんまんなどのあん入り食品**
  レンジ 300Wスチームで時間を合わせて加熱する
- **いかなど、はじけやすい食品**
  レンジ 300Wで時間を合わせて加熱する

（手動で調理するときの設定時間　▶95ページ）

**お願い**

あたため・スタート **キーで加熱するときは角皿を使用しないでください。火花が飛び、故障の原因となります。**

次ページへつづく

**お知らせ**

- **設定温度と現在温度の表示について**
  - 表示は食品のおよその温度です。短い時間であたたまるものは、表示しない場合もあります。
  - 設定温度より低い表示で切れることがあります。
- **メモリー機能**
  初期設定は70℃です。55～75℃に設定した場合、その温度を記憶します。
  次にあたためるときは、記憶した温度を表示します。

## メニューによりラップが必要です

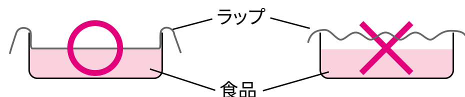
**陶器・ガラス・プラスチック製のふたは赤外線センサーがうまく働かないため使えません。**

| ラップするもの | |
|---|---|
| **蒸しもの**<br>**カレー**<br>**シチュー**<br>**煮魚** | ・しゅうまいなどの蒸しもの<br>・カレー<br>・シチュー<br>・煮魚<br>・タレのかかった加工食品など |
| **冷凍もの** | ・冷凍食品（フライ類を除く）<br>・冷凍ごはん（ラップの重なりは下にして置く） |

| ラップしないもの | |
|---|---|
| **ごはん**<br>**汁もの** | ・ごはん<br>・みそ汁<br>・スープ |
| **いためもの**<br>**ハンバーグ**<br>**焼きもの**<br>**フライ**<br>**天ぷら** | ・野菜炒め、やきそばなど<br>・ハンバーグ<br>・焼き魚<br>・照り焼き<br>・フライ<br>・天ぷら |
| **煮もの** | ・野菜の煮ものなど |

**ラップのしかた** **ラップは食品にぴったりつけましょう。**

ラップが食品から浮いていると赤外線センサーが正しく働かず、上手にあたためできないことがあります。



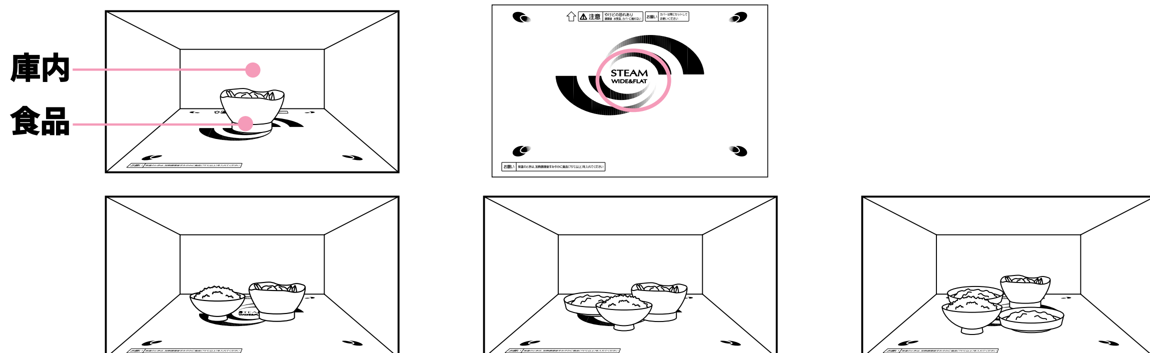

ラップで直接食品を包んでいるときはラップが重なっている方を下にして置きます。
重なっている方を上にすると上手にできません。



## 上手にあたためるには

**食品の置きかた**

**庫内底面の「STEAM WIDE＆FLAT」の文字を目安に食品を庫内中央に寄せて置きます。**




- 端に置くと加熱がうまくできません。必ず庫内四つ角のイラスト（ ）より内側に置いてください。
  また、小さなものを端に置くと赤外線センサーで正しく検知できず、加熱しすぎることがあります。
- 赤外線センサーを正しく働かせるためにオーブンやグリルの使用後、レンジを連続使用したあとなどは、庫内を十分に冷ましてください。

あたためのコツ

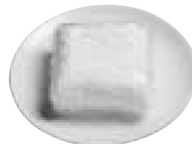
分量が100g未満の食品は赤外線センサーが検知できずに発煙・発火する恐れがあります。
レンジ 700Wで時間を合わせて加熱してください。

### 室温・冷蔵ごはん



- 分量は、約100～500gまで。
- お茶わんまたは容器に入れてラップをしないであたためます。

### 冷凍ごはん



- 分量は、約100～300gまで。
- ラップに包んだ冷凍ごはんは、ラップの重なっている方を必ず下にしてお皿にのせて加熱します。

### おかず・汁もの

- 分量は、約100～500gまで。
- 容器はできるだけ背が低い口の広い容器をお使いください。
- 市販の冷凍食品は、容器に移しかえてください。

### カレー・シチュー

- 80℃に設定してあたためてください。（温度の目安 ▶29ページ）
- 具などがはねることがあるので、必ずラップをしてください。
  なお、ラップをはずすときにもお気を付けください。
- 加熱後、必ず混ぜてください。
- 冷凍カレーは、自動ではあたためられません。 レンジ 700Wで時間を合わせて加熱してください。
  （設定時間 ▶95ページ）

### お弁当

- 食品を包装しているラップやふたを必ずはずします。
  ラップやふたをしたまま加熱すると、仕上がりが悪くなり、ふたなどが変形する恐れがあります。
- アルミケース、ゆで卵、しょうゆ・ソースの入った容器などは必ず取り出してください。
  アルミケースを入れたまま加熱すると火花が出る恐れがあります。
  ゆで卵や、しょうゆ・ソースの入った容器は破裂して、やけど・けがをする恐れがあります。
- お弁当の中身によって、仕上がりが変わります。

## ■室温の食品を2～4品同時にあたためることができます

- あたためる前の食品の温度が違うと上手にあたたまりません。
- 組み合わせる食品の種類によってうまくできない場合があります。
  ごはんとカレーなどの加熱後の仕上がり温度が異なる食品は、同時に加熱しないでください。（温度の目安 ▶29ページ）
- 組み合わせる食品の分量は、ほぼ同じにしてください。
  1つの食品はそれぞれ100～300gまで。
- からあげやしゅうまいなどの小さく油を多く含む食品、ソース・タレのかかった食品は1品であたためてください。
- みそ汁やスープなどの汁ものと、ごはんやおかずの同時あたためはできません。別々にあたためてください。



上手に冷凍するには

**ごはんなどは平たく均一に1人分、1個ずつ（約150～300g位）ラップに包んで冷凍します。できるだけ平たく形を整えましょう。**

## 「あたためスチーム」でしっとりふっくら

あたため スチーム

**付属品　なし**

レンジ+スチーム加熱

**例）おかずをあたためるとき**

### 1 給水タンクの準備をし、ラップをせずに食品を入れる

- 給水タンクに**満水の印まで**水を入れます。(▶14ページ)
- 食品は庫内中央に。
- 食品の量に合った耐熱容器で。(▶18～19ページ)
  (パッケージごとあたためられる食品も必ず皿にのせてください)
- 分量は約100～500gまでです。
- 異なる食品を同時にあたためることはできません。

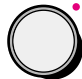
### 2 あたため スチーム を1度押す







**お好みの仕上がりを選ぶには**




**を回して仕上がりを選ぶ**

ぬるめにしたいとき　標準　熱めにしたいとき

弱　強

- お好み温度　時間　仕上がり つまみで強弱の5段階に設定ができます。
- スタート後にもつまみのランプが点灯中(約14秒間)に設定できます。

**次のような食品は<弱>を選んでください。**
**<弱>は標準よりも低出力なので調理時間が長くなることがあります。**

- 約50～100gのおかず(50g未満は自動ではできません)
  小さな切り身魚、やきとり2本、しゅうまい3個など
- 小さな切り身魚、ししゃも、いわしの煮つけ、はじけやすいおかずなど
  食品の形状・脂ののり具合などによっては食品がはじけることがあります

### 3 あたため スタート を押す

庫内灯が点灯し、加熱が始まります。

**ピッピッ…と5回鳴ったら**



**できあがり**

- 庫内灯が消灯。
- お好み温度　時間　仕上がり つまみのランプが点滅。(2分後、自動的に消灯)
- 取り出し忘れると、ブザーが2分おきに3回鳴ります。
- 容器が熱くなっていますので、ふきんなどを使って気を付けて取り出してください。
- 連続使用する場合は、ふきんなどで庫内やドアの水滴を十分にふき取ってください。(赤外線センサーをうまく働かせるため)

### あたため足りないときは

お好み温度　時間　仕上がり つまみのランプが点滅中（2分間）に、追加時間（最大10分まで）を合わせて あたため・スタート キーを押します。

ランプが消えたときは食品を取り出して、混ぜたあとに レンジ 300Wで時間を合わせて
様子を見ながら加熱します。

### 「あたためスチーム」キーで加熱できない食品

肉まん・あんまんは自動では上手にあたたまりません。(あんが熱くなることがあります)

レンジ 300Wスチームであたためます。(▶42、96ページ)

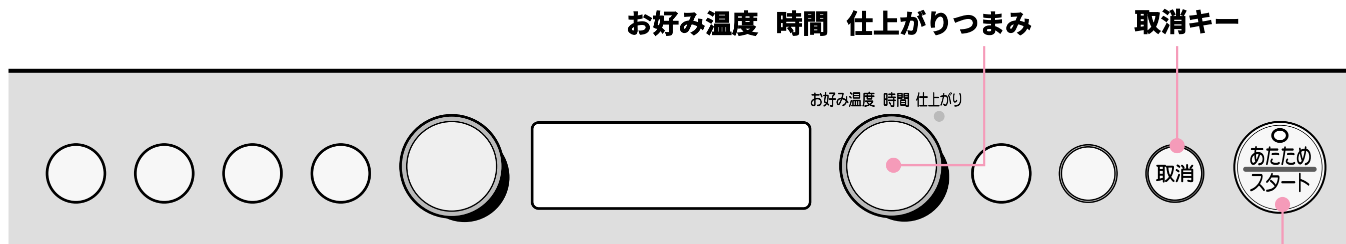
**お願い**

あたためスチーム **キーで加熱するときは角皿を使用しないでください。火花が飛び、故障の原因となります。**

**お知らせ**

- **清潔に保つため給水タンクの水はスチーム調理をするたびに入れ替え、調理前には水の量を確認しましょう。**
- 「あたためスチーム」は温度設定できません。

# お好みの温度に




**付属品 なし**

**レンジ加熱**

**ー10℃～90℃のお好みの温度に加熱することができます。**

- 40℃から表示が始まり、5℃きざみに設定できます。
- 45～90℃設定の場合、分量が100g未満の食品は、赤外線センサーが検知できずに発煙、発火する恐れがあります。 レンジ 700Wで時間を合わせて加熱してください。
- メニューによりラップをするものとしないものがあります。（▶24、29ページ）

**例）おかずを1品あたためるとき**

## 1 食品を入れる

- 食品は庫内中央に。
- 食品の量に合った耐熱の容器で。（▶18～19ページ）

## 2 (お好み温度 時間 仕上がり)を回して温度を合わせる




## 3 (あたため スタート)を押す

- 庫内灯が点灯し、加熱が始まります。
- 約50秒後、現在温度を表示します。
  短い時間であたたまるものは、表示しない場合もあります。







**ピッピッ…と5回鳴ったら**

**できあがり**

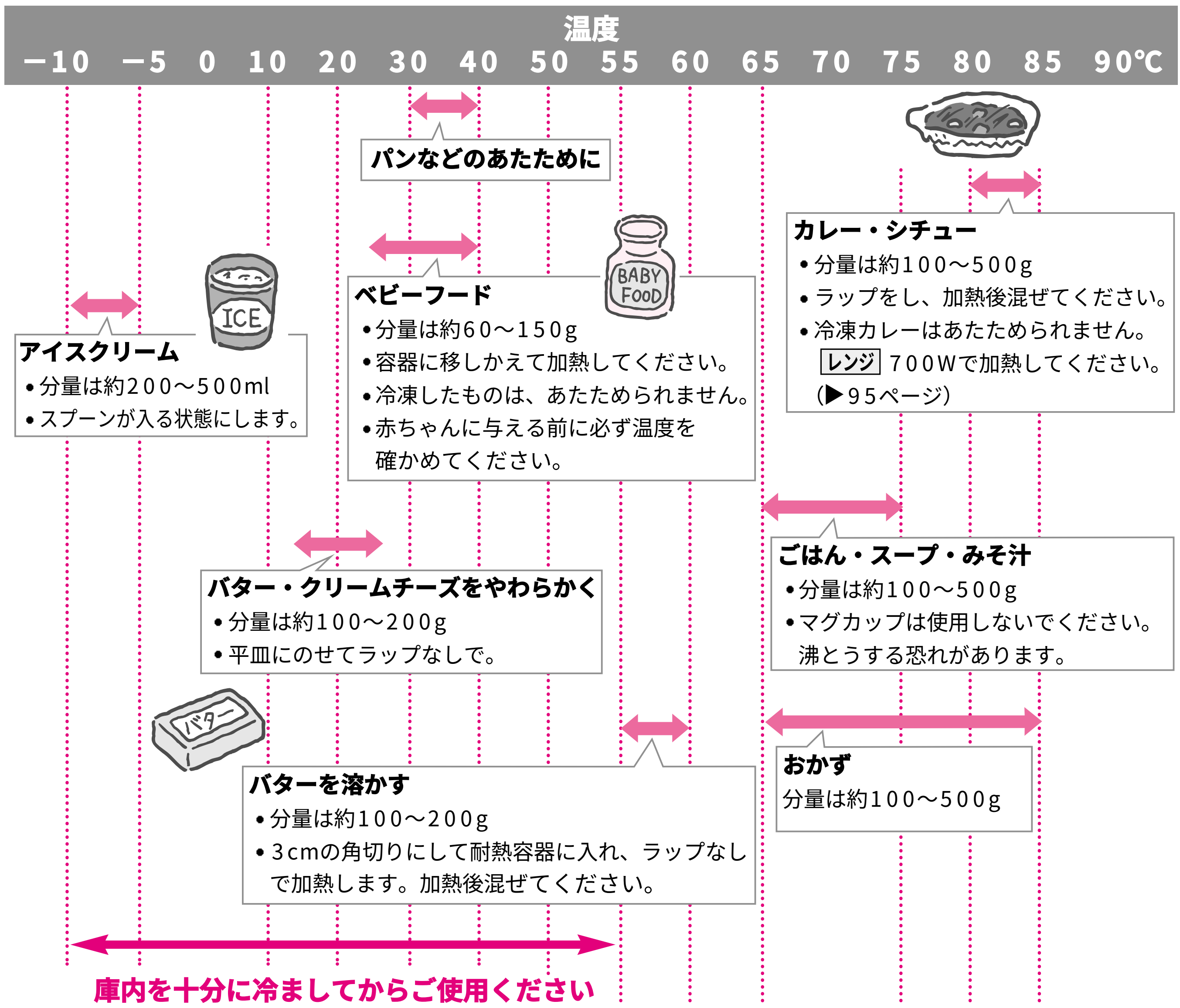
- 庫内灯が消灯。
- 取り出し忘れると、ブザーが2分おきに3回鳴ります。
- 容器が熱くなっていますので、ふきんなどを使って気を付けて取り出してください。

**お知らせ**

- お好みの温度に加熱する場合、設定した温度を記憶しておくメモリー機能はありません。
- スタート後に温度変更はできません。

## お好みの温度と食品の目安

**ー10〜90℃まで5℃きざみで合わせることができます。**
**特に熱くしたいときのみ90℃に設定してください。**

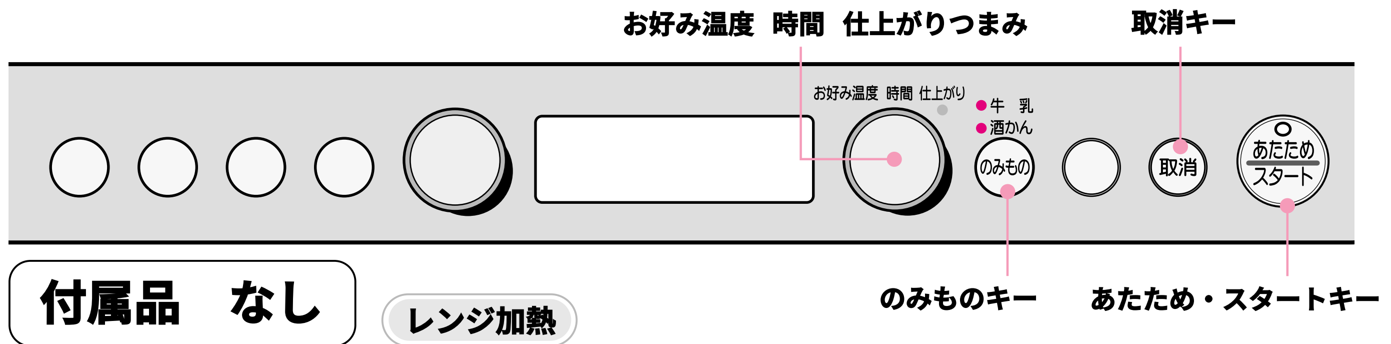



**お願い**

**「お好み温度」で加熱するときは角皿を使用しないでください。火花が飛び、故障の原因となります。**

自動調理

# のみもの




## 付属品 なし

レンジ加熱

## 1 飲みものを入れる

## 2

**牛乳は**

**のみもの を1度押す**

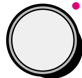
●牛 乳
酒かん
のみもの
設定約 60℃

**酒かんは**

**のみもの を2度押す**

牛 乳
●酒かん
のみもの
設定約 50℃

**お好みの温度を選ぶには**




**を回して温度を選ぶ**

設定約 50℃

- 牛乳 …最初の設定温度：60℃
  35～70℃まで5℃きざみで設定できます。
- 酒かん…最初の設定温度：50℃
  40～60℃まで5℃きざみで設定できます。
- スタート後にも お好み温度 時間 仕上がり つまみのランプが点滅中(約14秒間)に温度設定ができます。

## 3 あたため スタート を押す

設定温度 現在温度
設定約 60℃ 現在約 50℃

- 庫内灯が点灯し、加熱が始まります。
- 約50秒後、現在温度を表示します。

**ピッピッ…と5回鳴ったら**

できあがり

- 庫内灯が消灯。
- 取り出し忘れると、ブザーが2分おきに3回鳴ります。

**お願い**

**のみもの キーで加熱するときは角皿を使用しないでください。火花が飛び、故障の原因となります。**

**お知らせ**

**「のみもの」のメモリー機能について**

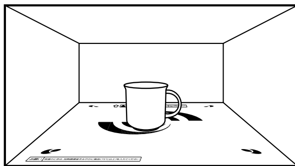
牛乳、酒かんそれぞれで設定した温度を記憶します。次にあたためるときには、記憶した温度に設定されますので牛乳（1度押し）と酒かん（2度押し）のキーの押し間違えにご注意ください。

## 上手にあたためるには

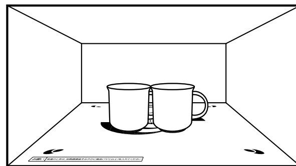
### 置きかた

**庫内底面の「STEAM WIDE＆FLAT」の文字を目安に下図の位置に置きます。**

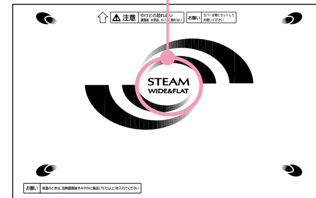
■1杯



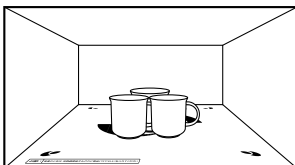
■2杯



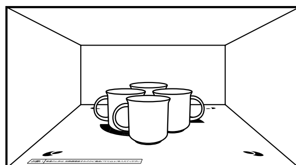
コップ

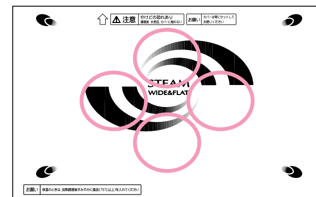



■3杯



■4杯





必ず庫内四つ角のイラスト（ ）より内側に置いてください。
庫内の端に置くと赤外線センサーが正しく検知できず、沸とうする恐れがあります。

### あたためのコツ

**牛乳**



- 牛乳、コーヒー、水があたためられます。
- 分量は、一度に1～4杯まで。容器の8分目まで入れる。
  ※容器に対して少量しか入れないと、赤外線センサーがうまく働かないため、沸とうする恐れがあります。
  ※2杯以上加熱するときは、それぞれの分量を合わせてください。
- 容器は、広口で背の低いものをお使いください。（マグカップなど）
- おいしく飲むために、加熱前と加熱後に必ず混ぜましょう。

**酒かん**



- 容器は背の低い、ずんぐりとしたものをお使いください。
  コップでお酒をあたためるときは広口のものを。
- 加熱前と加熱後に必ず混ぜてください。

※容器の形状により仕上がりが異なります。 [お好み温度　時間　仕上がり] つまみで温度調節をしてください。

**あたため足りないときは**

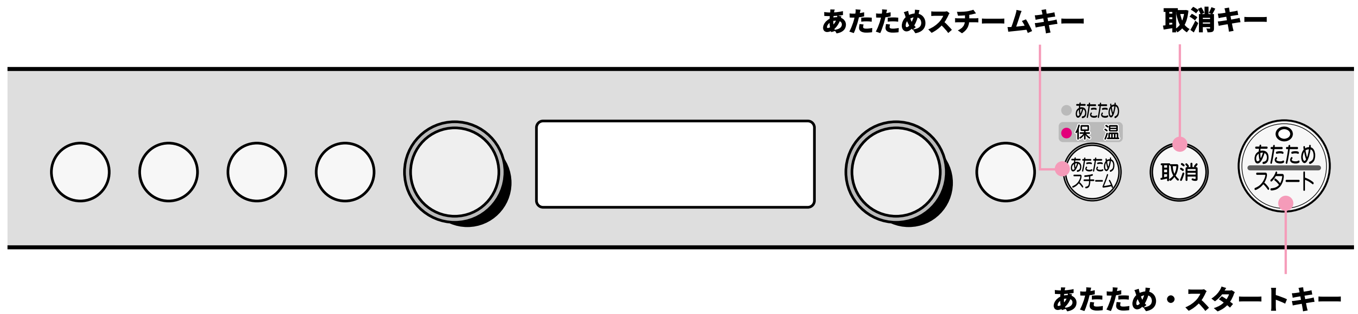
[レンジ] 700Wで時間を合わせて様子を見ながら加熱します。

**お知らせ**

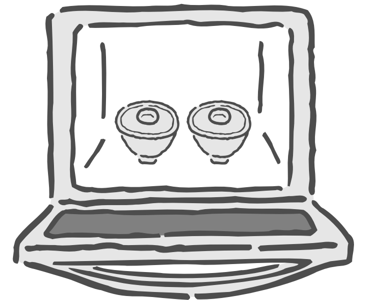
牛乳の50℃と酒かんの50℃とでは仕上がり温度が異なることがあります。
それぞれのキーを正しく使い分けてください。

自動調理

# 保温　できたての料理を冷めないように保温




**スチームの働きで、食品をおいしくあたたかいまま食卓へ**



- **食事の準備中、先にできた料理を冷めないように一時的に保温**
  （30分以内はラップなしでOK）
- **遅れて食べる家族のために保温**
- **茶わん蒸しなどの冷めるとあたためにくい食品を保温**

**十分に加熱した食品(75℃以上)を調理後すみやかに＊保温してください。****(Q&A ▶98ページ)**
**冷めたもの、ぬるいものは食品衛生上保温できません。以下のことに気を付けてください。**

- 「あたため」などで再加熱したものは保温しない。
- 室温に長く放置した食品は保温しない。
- 生野菜(付け合わせ・漬物)など、加熱していないものは保温しない。
- レアやミディアムに仕上げた肉料理などは保温しない。
- 市販のおそうざい(コロッケや煮もの、サラダなど)は保温しない。

※冷めた食品の温度を上げることはできません。

＊ただし、この製品のオーブンやグリルで調理した直後は保温することはできません。
調理直後は庫内が高温になるため、食品が焦げてしまったり、乾燥によって固くなったりします。
また、ラップなどは溶ける恐れがあります。ドアを開け、10分程度、庫内を冷ましてからお使いください。

## 容器について

- 金属製の容器などは、電波を使っているため火花が飛び、故障の原因になるため使えません。
- 樹脂のふたやラップを使うときは、高さが10cm以上の容器を使わないでください。
  上ヒーターの影響で溶ける恐れがあります。
- 詳しくは、「使える容器・使えない容器」(▶18～19ページ)の「レンジ/300Wスチーム」を参照してください。

## ふた・ラップ

食品の乾燥を防ぐために、ふたまたはラップをしてください。

→スチームを使っているのにどうしてラップする必要があるの？(Q&A ▶98ページ)

## 保温のコツ

- 煮ものの肉などは乾燥しやすいので、表面に出ないようにしてください。
- カレーやシチュー、スープなどは表面に膜ができることがあります。食べる前に混ぜてください。
- ごはんものは乾燥しやすいため、1時間以上の保温はおすすめできません。
- 保温後、フライ、天ぷらなどは底面がベタつくことがあります。
  気になるときは、キッチンペーパーなどで油分をお取りください。

付属品　なし

レンジ+スチーム+ヒーター加熱

## 1 給水タンクの準備をし、食品を入れる

保温できる分量は約1～4人分(約100～600g)まで

• 給水タンクに**満水の印まで**水を入れます。(▶14ページ)
• **十分に加熱した食品(75℃以上)を調理後すみやかに入れます。**
**※乾燥を防ぐため、ふたまたはラップをしてください。**

## 2 あたため スチーム を2度押す







• 180分間(3時間)までの保温になります。
保温時間や温度の設定、保温終了後の
時間の追加はできません。

## 3 あたため スタート を押す




• 庫内灯が点灯し、加熱が始まります。
• 30分おきにお忘れ防止のブザーが鳴ります。

## 4 取り出す

• 容器が熱くなっていますので、ふきんなどを使って気を付けて取り出してください。
(取り出すとき、庫内上部が熱くなっているため、触れないよう気を付けてください)

**①途中で保温する食品を追加するとき**
ドアを開けて食品を入れ、 あたため・スタート キーを押してください。

**②180分以内に食品を取り出すとき**
取消 キーを押してから取り出してください。

**③180分経過後、**
ピッピッ…と5回鳴ります。
取り出し忘れると、ブザーが2分おきに3回鳴ります。

※ 取消 キーを押さない場合は、最大15分後に自動的に電源が切れます。

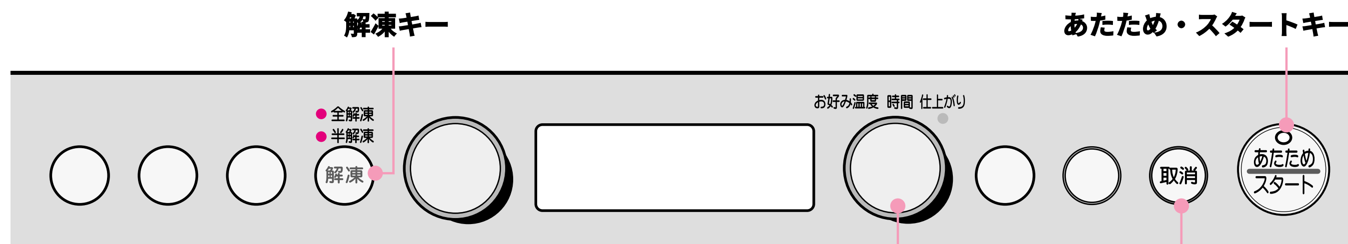
**お願い**

• **途中で何度もドアを開けないでください。庫内の温度が下がったり、食品が乾燥しやすくなったりします。**
• **保温終了後、庫内底面にお湯がたまります。冷めてからふきんなどでふき取ってください。**
**また、クリーントレーにたまった水も毎回捨ててください。**

**お知らせ**

保温終了後しばらくは庫内が熱く、赤外線センサーがうまく働かないため、
自動の「あたため」「あたためスチーム」「のみもの」「解凍」「ゆで野菜」は使えません。
「U50」を表示します。(U50 ▶101ページ)
レンジ で時間を合わせて加熱してください。(設定時間 ▶95ページ)

# 「解凍」で肉や魚を解凍




お好み温度 時間 仕上がりつまみ　取消キー

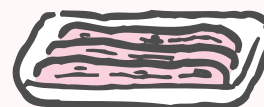
**付属品　なし**

**レンジ加熱**

**解凍 キーを使い分けましょう。**

| 全解凍 | 半解凍 |
|---|---|
| **ほぐしやすい固さに解凍し、すぐに加熱調理する場合に適しています。**<br>• 形状・開始温度によっては部分的に煮えることがあります。 | **少し固めの仕上がりで、包丁でサクサクと切れる固さに仕上げます。**<br>• さしみ、肉の細切り、いかに切り目を入れる場合などに適しています。<br>• 冷凍したものを必要な分だけ切り分けて使いたい場合は、仕上がりの＜弱＞を使って、包丁で力を入れて切れる程度に解凍できます。(300g以上)<br>すでに＜弱＞で解凍したものをさらに解凍する場合は、全解凍の＜弱＞で解凍してください。 |

## 1 ラップをはずして トレーにのせたまま食品を入れる



- 発泡スチロールのトレーにのせた食品を庫内中央に。
- 分量は、1度に約100～500gまでです。
- 家庭用冷凍庫から出したものをすぐに解凍してください。

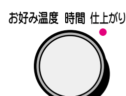
## 2 解凍 で全解凍か半解凍を選ぶ




**全解凍**は 1度押す（● 全解凍 ● 半解凍 解凍）

**半解凍**は 2度押す（● 全解凍 ● 半解凍 解凍）

**お好みの仕上がりを選ぶには**




**を回して仕上がりを選ぶ**




- お好み温度　時間　仕上がり つまみで強弱の3段階の設定ができます。
- スタート後にも、つまみのランプが点灯中（約14秒間）に設定できます。

## 3  を押す

- 庫内灯が点灯し、加熱が始まります。
- 途中で残り時間を表示します。



ピッピッ…と5回鳴ったら

できあがり

- 庫内灯が消灯。
- お好み温度　時間　仕上がり つまみのランプが点滅。(2分後、自動的に消灯)
- 取り出し忘れると、ブザーが2分おきに3回鳴ります。

### まだ解凍できていないときは

加熱終了後、お好み温度　時間　仕上がり つまみのランプが点滅中(2分間)に、追加時間(最大10分まで)を合わせて あたため・スタート キーを押します。
ランプが消えたときは、レンジ 100Wで様子を見ながら解凍してください。

### 「解凍」キーで解凍できない食品は

冷凍野菜は レンジ 700Wで時間を合わせて解凍する。(▶95ページ)

### お願い

**解凍 キーで加熱するときは角皿を使用しないでください。火花が飛び、故障の原因となります。**

## 上手に解凍するには

- **温度のあがった食品は、レンジ 100Wで解凍してください。自動では上手に解凍できません。**
  (例) ・冷凍庫から出して長い間放置した食品
  ・冷凍庫から冷蔵庫へ移した食品
- 分量が100g未満の食品は、自動では上手に解凍できません。
  レンジ 100Wで様子を見ながら解凍してください。(▶95ページ)
- 発泡スチロールのトレーがないときは耐熱性の平皿に食品をのせてください。
- 食品の変色や煮えを防ぐため、身の細い部分は、アルミホイルを巻いてください。
- ふきんなどで庫内やドアの水滴を十分ふき取ってください。また、オーブンやグリルの調理後、レンジの連続使用後などは、庫内を十分に冷ましてください。
  (赤外線センサーをうまく働かせるため)

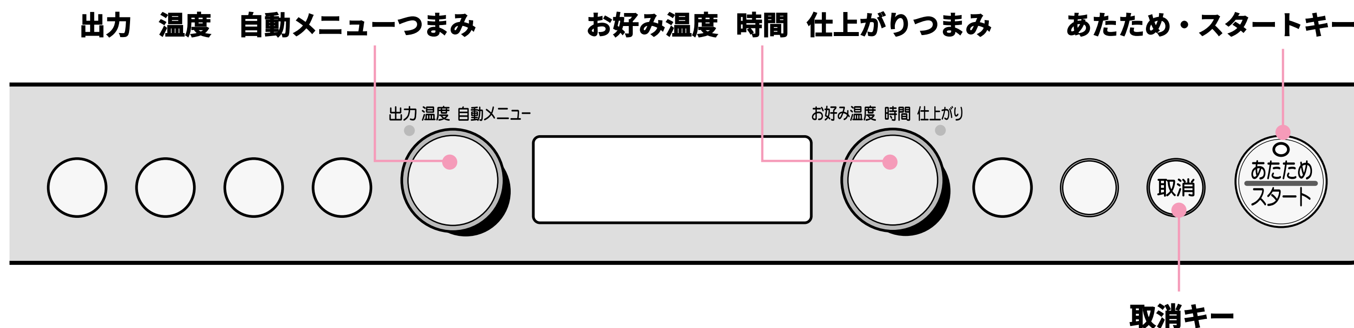
### 上手に冷凍するには

**材料は、新鮮なものを、薄く平たく整える**
1回分ずつ(約300gまで)に分け、3cm以内に厚みをそろえる。

**ラップでしっかり密封する**
・一尾魚はウロコや内臓を取り、塩水にくぐらせてから1尾ずつ保存する。
・えびは重ならないよう並べる。



# 自動メニュー




出力　温度　自動メニュー つまみを回して、以下のメニューが作れます。

**レンジ**

| | | |
|---|---|---|
| 1 | ゆで野菜（葉果菜） | |
| 2 | ゆで野菜（根　菜） | P.39〜40 |

**レンジ+ヒーター**

| | | |
|---|---|---|
| 3 | 煮こみ料理 | P.50 |

**スチーム+ヒーター**

| | | |
|---|---|---|
| 4 | 茶わん蒸し | P.54 |
| 10 | スポンジケーキ | ※ P.74 |
| 11 | シュー | ※ P.80 |
| 15 | 手づくり豆腐 | P.73 |

**レンジ+スチーム**

| | | |
|---|---|---|
| 5 | おこわ | P.57 |
| 13 | サッと野菜で1品 | P.70 |
| 14 | サッと魚介で1品 | P.71 |

**ヒーター**

| | | |
|---|---|---|
| 6 | ホイル焼き | P.59 |
| 7 | グラタン | P.60 |
| 8 | ヘルシーフライ | P.62 |
| 9 | ハンバーグ | P.63 |
| 12 | 焼きいも | P.83 |

※予熱があるメニューです。

## 付属品

メニューごとに使用する付属品が違います。
詳細は、各メニューのページをご確認ください。

| なし | 角皿 |
|---|---|
| 1　ゆで野菜(葉果菜)<br>2　ゆで野菜(根　菜)<br>3　煮こみ料理<br>5　おこわ<br>13　サッと野菜で1品<br>14　サッと魚介で1品 | 4　茶わん蒸し　1〜6わん<br>6　ホイル焼き<br>7　グラタン<br>8　ヘルシーフライ<br>9　ハンバーグ<br>10　スポンジケーキ<br>11　シュー<br>12　焼きいも<br>15　手づくり豆腐　1〜6わん |

# 自動メニュー1〜9、12〜15

## 1 食品を入れる

自動メニュー「4、5、13〜15」は、給水タンクに**満水の印まで**水を入れます。
(▶14ページ)

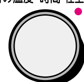
## 2 出力 温度 自動メニュー を回して メニュー番号を合わせる

「4 茶わん蒸し」、「15 手づくり豆腐」は
わん数（1〜6わん）も合わせます。



15 手づくり豆腐4わんの場合

**お好みの仕上がりを選ぶには**




### を回して仕上がりを選ぶ




- お好み温度 時間 仕上がり つまみで強弱の設定ができます。
  メニューによって強弱の設定が、3段階のメニューと5段階のメニューがあります。
- スタート後にも、つまみのランプが点灯中（約14秒間）に設定できます。

## 3 あたため スタート を押す

- 庫内灯が点灯し、加熱が始まります。
- 途中でピッピッと鳴って、残り時間を表示します。

**ピッピッ…と5回鳴ったら**

できあがり

- 庫内灯が消灯。
- お好み温度 時間 仕上がり つまみのランプが点滅。（2分後、自動的に消灯）
- 取り出し忘れると、ブザーが2分おきに3回鳴ります。

自動調理

次ページへつづく

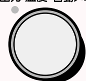
# 自動メニュー10、11

予熱あり

**予熱するとき、角皿や食品を入れないでください。**

## 1 給水タンクの準備をする

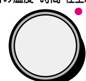
給水タンクに**「3」の目盛りまで**水を入れます。(▶14ページ)

## 2  を回して メニュー番号を合わせる



11 シューの場合

**お好みの仕上がりを選ぶには**

 **を回して仕上がりを選ぶ**



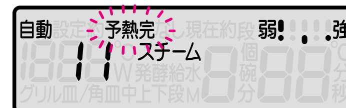
- お好み温度　時間　仕上がり つまみで強弱の設定ができます。
- 手順 4 のあとにも、つまみのランプが点灯中（約14秒間）に設定できます。

## 3  を押し、予熱する

庫内灯が点灯し、予熱が始まります。

ピッピッ…と5回鳴ったら **予熱完了**

- 「予熱完」を表示。
- 約48分間予熱を保持。



**ドアを開けて食品を入れる**

## 4  を押す

- 庫内灯が点灯し、加熱が始まります。
- 途中でピッピッと鳴って、残り時間を表示します。

ピッピッ…と5回鳴ったら

**できあがり**

- 庫内灯が消灯。
- お好み温度　時間　仕上がり つまみのランプが点滅。（2分後、自動的に消灯）
- 取り出し忘れると、ブザーが2分おきに3回鳴ります。

**お知らせ**

予熱完了後、ドアを開けている時間が長いと庫内の温度が下がり、スチームの効果が十分に出なくなります。
ドアを開けて約2分経過すると「0」表示にもどります。
(ドアを開けて約1分30秒後にピッピッと鳴ってお知らせします)
そのときは再度予熱から操作し直してください。

**自動メニュー「1〜15」で加熱時間を追加したいときは**

加熱終了後、お好み温度　時間　仕上がり つまみのランプが点滅中（2分間）に、追加時間（最大10分まで）を合わせて あたため・スタート キーを押します。ランプが消えたときは、各メニューのページを参照してください。

# 野菜を上手にゆでるには　レンジ加熱

**2つのメニューを使い分けましょう。**

- 1 ゆで野菜（葉果菜）　：ほうれん草・キャベツ・グリーンアスパラガス・もやしなどの葉菜
  ブロッコリー・なす・かぼちゃ・さやいんげんなどの果花菜
- 2 ゆで野菜（根菜）　：じゃがいも・さつまいも・さといも・にんじん・大根など

**誤った使いかたをすると、赤外線センサーがうまく働かないため発煙・発火する恐れがあります。下記の項目に従って正しくお使いください。**

- 葉菜 ・・・・・・・・・・・・・・ラップに包んで耐熱性の平皿にのせて加熱しましょう。
  果花菜・根菜 ・・・・・・耐熱性の平皿にのせ、皿ごとラップをして加熱しましょう。
- 陶器・ガラス・プラスチック製のふたは使えません。
- 分量が100g未満の場合は［レンジ］700Wで様子を見ながら加熱してください。

## 野菜をゆでるときのコツ

- アクの強い野菜は加熱前、加熱後に水にさらしてアク抜きしてください。
- 洗ったときの水分を残して加熱しましょう。乾燥や脱水を防ぎ、しっとりと仕上がります。
  ただし、容器に水をはりその中に入れて加熱しないでください。
- 野菜の状態（季節や野菜の保存状態）により、仕上がりが異なります。［お好み温度　時間　仕上がり］つまみで調節してください。
- 取り出すときは皿が熱くなっているので、ふきんなどを使って気を付けて取り出してください。

## 1 ゆで野菜（葉果菜）

### 葉菜

- **分量は、100～500gまで。（ほうれん草・小松菜・青梗菜（チンゲンサイ）は300gまで）**

**ほうれん草・小松菜など**

葉と茎を交互に重ね、太い茎には十文字に包丁を入れる。
加熱後、流水にさらしアクをとる。

**キャベツ**

キャベツは固い芯を取り、大きさをそろえて切る。

**グリーンアスパラガス**

穂先と根元を交互に重ねる。
加熱後、手早く冷水に取る。

**直接ラップに包んで耐熱性の平皿にのせ、庫内中央に置く。**

- ラップの重なり合う部分を下にして加熱する。
- ラップは何重にも重ねて包まない。




自動調理

自動メニュー❶

次ページへつづく

## 1 ゆで野菜（葉果菜）

**果花菜**

**・分量は、100～500gまで。**

**かぼちゃ**
やや厚めに大きさをそろえて切る。

**なす**
大きさをそろえて切り、塩水につけてアク抜きする。

**ブロッコリー・カリフラワーなど**
小房に分け、塩水につけてアク抜きする。

**さやいんげん**
すじを取る。

**耐熱性の平皿にのせ、**
**ラップでおおい庫内中央に置く。**
ラップは何重にも重ねておおわない。



## 2 ゆで野菜（根菜）

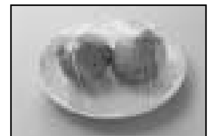
**・分量は、100g～1kgまで。（にんじん・大根は500gまで）**

**にんじん**
輪切りか、いちょう切りにして水にくぐらせる。
厚切り、角切りのにんじんは レンジ 700Wで時間を合わせて加熱する。(▶95ページ)

**じゃがいも・さつまいも・さといもなど**
加熱ムラを解消するため、加熱後約5分蒸らす。
2個以上の場合は、上下に重ねないように皿にのせる。
（切って使うとき）皮をむき大きさをそろえて切る。

**大根**
2～3cmの厚さの輪切りにする。
2個以上の場合は、上下に重ねないように皿にのせる。

**耐熱性の平皿にのせ、**
**ラップでおおい庫内中央に置く。**
ラップは何重にも重ねておおわない。



### 加熱時間を追加したいときは

加熱終了後、 お好み温度　時間　仕上がり つまみのランプが点滅中（2分間）に追加時間（最大10分まで）を合わせて あたため・スタート キーを押します。
ランプが消えたときは、 レンジ 700Wで様子を見ながら加熱してください。

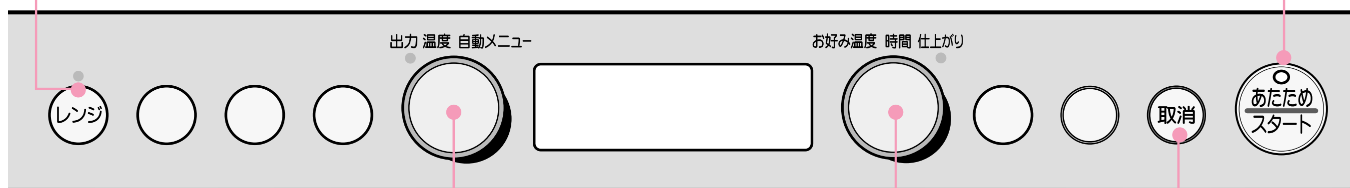
## ⚠ 注意

**■自動の「あたため」キー、自動メニューの「ゆで野菜」ではふた、およびふた付きの容器は使用しない**


禁止

容器に入れふたをして加熱すると、赤外線センサーが検知できずに食品が発煙・発火する恐れがあります。

# レンジ




**付属品　なし**

## 700～100W

レンジ加熱

例）「600W」で調理するとき

**1** **食品を入れる**

**2** レンジ **を押す**





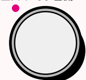


700Wで加熱するときは、4の操作へ。

**3** 出力 温度 自動メニュー **を左に回して**




**出力600Wに合わせる**



- 左に回すと600W、300W、150W、100Wの順に出力を表示します。
  (300Wスチーム　▶42ページ)
- レンジ キーを押しても、出力を切り替えることができます。

**4** お好み温度 時間 仕上がり **を回して時間を合わせる**




- 合わせることができる時間

700～300W（最大時間設定30分）

| 10秒単位 | 30秒単位 | 1分単位 |
|---|---|---|
| 0　5分 | 10分 | 30分 |

150、100W（最大時間設定300分）

| 30秒単位 | 1分単位 | 5分単位 | 10分単位 |
|---|---|---|---|
| 0　10分 | 30分 | 120分 | 300分 |

- 時間を合わせると出力の変更はできません。
  変更したいときは、 取消 キーを押して、最初から操作し直してください。

**5** あたため スタート **を押す**　庫内灯が点灯し、残り時間を表示します。




ピッピッ…と5回鳴ったら

できあがり

- 庫内灯が消灯。
- お好み温度　時間　仕上がり つまみのランプが点滅。（2分後、自動的に消灯）
- 取り出し忘れると、ブザーが2分おきに3回鳴ります。





次ページへつづく

# 300Wスチーム

レンジ+スチーム+ヒーター加熱

## 付属品　なし

**例）「300Wスチーム」10分で調理するとき**

**1** **給水タンクの準備をし、ラップをせずに食品を入れる**

給水タンクに**満水の印まで**水を入れます。(▶14ページ)

**2** レンジ **を押す**







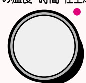
**3** 

**を右に回して**

**出力300Wスチームに合わせる**




- 300Wのレンジ出力とスチームを使って加熱します。
- レンジ キーを押しても、300Wスチームに合わせることができます。
  700W、600W、300W、150W、100W、300Wスチームの順に出力を表示します。

**4** 

**を回して時間を合わせる**




合わせることができる時間（最大時間設定15分）

| 10秒単位 | 30秒単位 | 1分単位 |
|---|---|---|

0　　5分　　10分　　15分

**5** 

**を押す**

庫内灯が点灯し、残り時間を表示します。

**ピッピッ…と5回鳴ったら**

できあがり

- 庫内灯が消灯。
- お好み温度　時間　仕上がり つまみのランプが点滅。（2分後、自動的に消灯）
- 取り出し忘れると、ブザーが2分おきに3回鳴ります。

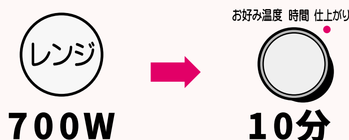
# 連動調理(出力を組み合わせる)

レンジ加熱　レンジ+スチーム+ヒーター加熱

**レンジ 700Wでひと煮たちさせ、150Wで煮こみます。かぼちゃの煮ものや五目豆などに。
また、700Wと300Wスチームの連動でおこわや和菓子が、
その他の組み合わせで、卵とじ、さばのみそ煮などもできます。**

**例)「700W　10分」➡「150W　60分」のとき**

**1**




**700W**　**10分**

※ 1 の操作では、
700〜100Wの設定が
可能です。




**2**




**150W**　**60分**

※ 2 の操作では、
300〜100W、
300Wスチームの設定が
可能です。




**3**




**を押す**

700Wが終わると、ピッピッと2回鳴り、自動的に150Wに切り替わり
150Wの残り時間を表示します。

## レンジ出力の使い分け

| 出力 | 適する調理 |
|---|---|
| 700W | 食品のあたためや野菜をゆでるとき<br>調理全般 |
| 600W | 魚類の調理など<br>市販の冷凍食品のあたために |
| 300W | 卵料理など |
| 150W | 炊飯などの追加加熱に |
| 100W | 解凍を手動でするときに |
| 300Wスチーム | 蒸しものなど、レンジとスチームを使って<br>ラップなしで調理するとき |

## 加熱時間を追加したいときは

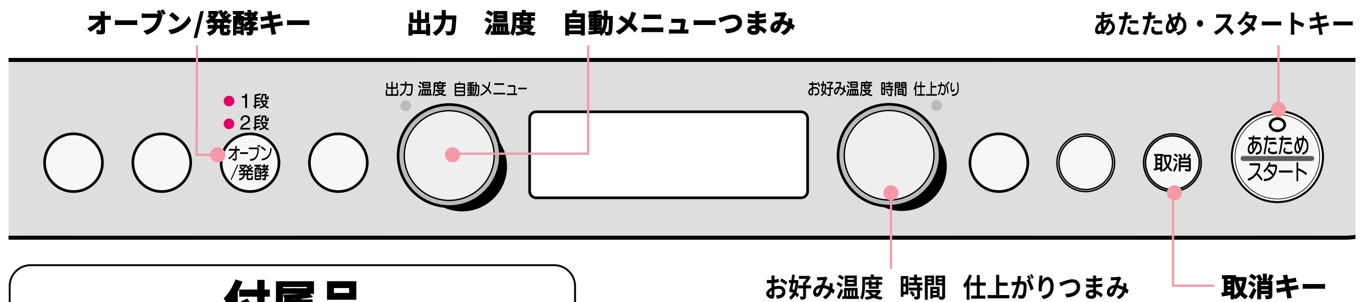
加熱終了後、 お好み温度　時間　仕上がり つまみのランプが点滅中(2分間)に追加時間を合わせて あたため・スタート キーを押します。ランプが消えたときは、最初から操作し直してください。

## お願い

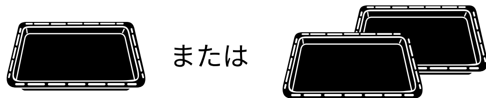
- **レンジ キーで調理するときは角皿を使用しないでください。火花が飛び、故障の原因となります。**
- レンジ を長時間使用したあとやオーブン調理後など庫内が熱くなっているときは、熱に弱い容器を庫内に置かないでください。
 (発泡スチロール製のトレーやラップ、プラスチック容器は、溶けたり変形する恐れがあるため、耐熱容器をお使いください。)

手動調理

# オーブン／発酵




## 付属品

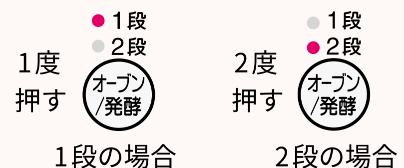



## オーブン　予熱なし　ヒーター加熱

例）「1段」予熱なし190℃で20分調理するとき

### 1 食品を入れる

### 2 オーブン/発酵 を押して、1段か2段を選ぶ




### 3 出力 温度 自動メニュー を回して温度を合わせる




- オーブンは、110～250℃の設定が可能です。
- 30・35・40・45℃は発酵の温度です。（▶46ページ）

### 4 お好み温度 時間 仕上がり を回して時間を合わせる




- ③の操作後、時間を合わせると予熱なし設定になります。
- 合わせることができる時間（最大時間設定120分）

| 0～10分 | 10分～30分 | 30分～120分 |
|---|---|---|
| 30秒単位 | 1分単位 | 5分単位 |

### 5 あたため スタート を押す

庫内灯が点灯し、残り時間を表示します。

ピッピッ…と5回鳴ったら

**できあがり**

- 庫内灯が消灯。
- お好み温度　時間　仕上がり つまみのランプが点滅。（2分後、自動的に消灯）
- 取り出し忘れると、ブザーが2分おきに3回鳴ります。
- 終了後すぐに電源プラグを抜かないでください。
  電気部品保護のため約15分間ファンが回ります。

# オーブン 予熱あり　ヒーター加熱

**予熱するとき、角皿や食品を入れないでください。焼き上がりが悪くなります。**

**例）「1段」予熱あり190℃で20分調理するとき**

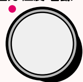
**1**  **を押して、1段か2段を選ぶ**

1度押す 

1段の場合

2度押す 

2段の場合

**2** 

**を回して温度を合わせる**

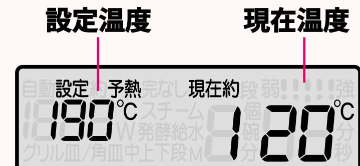


オーブン 190℃の場合

- 110〜250℃の設定が可能です。
- 発酵(30〜45℃)に設定された場合は予熱なし設定になります。
- ここで時間を合わせると、予熱なし設定になります。

**3** 

**を押す**



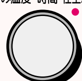

- 予熱時間の目安
  150℃：約5分、200℃：約9分、250℃：約13分30秒
- スタート後、庫内が110℃以上になると現在温度が表示されます。
  （110℃未満の場合は表示されません。）

ピッピッ…と5回鳴ったら **予熱完了**




- 「予熱完」を表示します。
- 約48分間予熱を保持します。

**ドアを開けて、食品を入れる**

**4** 

**を回して時間を合わせる**




合わせることができる時間（最大時間設定120分）

| 30秒単位 | 1分単位 | 5分単位 |
|---|---|---|
| 0〜10分 | 10分〜30分 | 30分〜120分 |

**5** 

**を押す**

庫内灯が点灯し、残り時間を表示します。

**ピッピッ…と5回鳴ったら**

できあがり

- 庫内灯が消灯。
- お好み温度　時間　仕上がり つまみのランプが点滅。（2分後、自動的に消灯）
- 取り出し忘れると、ブザーが2分おきに3回鳴ります。
- 終了後すぐに電源プラグを抜かないでください。
  電気部品保護のため約15分間ファンが回ります。

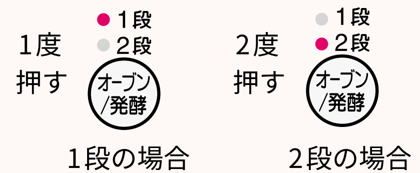
次ページへつづく

# 発酵

**例）発酵を40℃で30分するとき**

## 1 食品を入れる

## 2 オーブン/発酵 を押して、1段か2段を選ぶ




## 3 出力 温度 自動メニュー を回して温度を合わせる




30・35・40・45℃が発酵の温度です。

## 4 お好み温度 時間 仕上がり を回して時間を合わせる




合わせることができる時間(最大時間設定120分)

| 30秒単位 | 1分単位 | 5分単位 |
|---|---|---|
| 0 〜 10分 | 10分 〜 30分 | 30分 〜 120分 |

## 5 あたため スタート を押す

- 残り時間を表示します。
- 発酵温度を保持するために庫内灯は消しています。

**ピッピッ…と5回鳴ったら**

**できあがり**

- お好み温度 時間 仕上がり つまみのランプが点滅。（2分後、自動的に消灯）
- 取り出し忘れると、ブザーが2分おきに3回鳴ります。

**お知らせ**

**発酵について**

- 庫内に入れる食品や器具によって、発酵中の庫内温度が変わってきます。
  食品の様子を見ながら発酵の温度、時間を調節してください。
- 夏場など室温が高い場合、庫内温度が設定より高めになることがありますので、食品の様子を見ながら発酵の温度、時間を調節してください。
  また、冬場など室温が低い場合、生地の温度をはかりながら十分にふくらむまで時間を長めに設定してください。

## 加熱時間を追加したいときは（オーブン予熱あり、なし・発酵）

加熱終了後、 お好み温度 時間 仕上がり つまみのランプが点滅中（2分間）に追加時間を合わせて あたため・スタート キーを押します。ランプが消えたときは、オーブン予熱なし(または発酵)で、最初から操作し直してください。

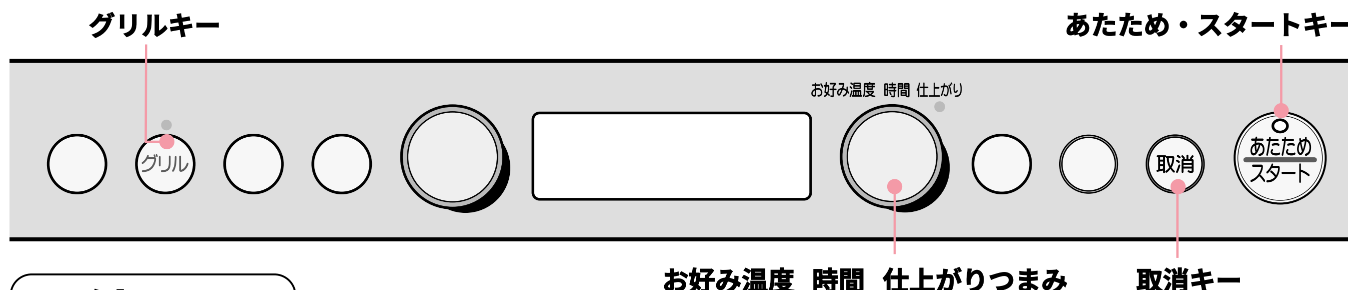
## 途中で温度を変更したいときは（オーブン予熱あり、なし）

加熱中に 出力 温度 自動メニュー つまみを回して調節します。

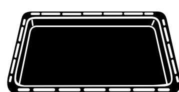
**お願い**

- 角皿にアルミホイルを敷く場合は、周囲の穴をふさがないようにしてください。ふさぐと焼きムラの原因になります。
- オーブン/発酵 キー使用後など庫内が熱くなっているときは、熱に弱い容器を庫内に置かないでください。
  （発泡スチロール製のトレーやラップ、プラスチック容器は、溶けたり変形する恐れがあるため、耐熱容器をお使いください）

# グリル




**付属品**



## グリル　予熱なし　ヒーター加熱

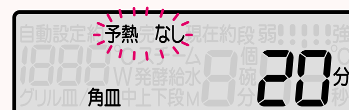
**例）「グリル」予熱なしで20分調理するとき**

**1** **食品を入れる**

**2** グリル **を押す**




**3** お好み温度 時間 仕上がり **を回して時間を合わせる**




- 時間を合わせると予熱なし設定になります。
- 合わせることができる時間（最大時間設定30分）

| 10秒単位 | 30秒単位 | 1分単位 |
|---|---|---|
| 0 – 5分 | 5分 – 10分 | 10分 – 30分 |

**4** あたため スタート **を押す**

庫内灯が点灯し、残り時間を表示します。

**ピッピッ…と5回鳴ったら**

できあがり

- 庫内灯が消灯。
- お好み温度 時間 仕上がり つまみのランプが点滅。（2分後、自動的に消灯）
- 取り出し忘れると、ブザーが2分おきに3回鳴ります。
- 終了後すぐに電源プラグを抜かないでください。
電気部品保護のため約15分間ファンが回ります。

## グリル　予熱あり　ヒーター加熱

**予熱するとき、角皿や食品を入れないでください。焼き上がりが悪くなります。**
**予熱をしてから焼くと、予熱なしで焼いたときよりも調理時間が短縮され、おいしく仕上がります。**

**例）「グリル」予熱ありで20分調理するとき**

**1** 

**を押す**







**2** 

**を押す**

- 庫内灯が点灯し、予熱が始まります。
- 予熱時間の目安　約5分。

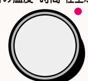



**ピッピッ…と5回鳴ったら 予熱完了**

- 「予熱完」を表示。
- 約30分間予熱を保持。

**ドアを開けて食品を入れる**




**3** 

**を回して時間を合わせる**




合わせることができる時間（最大時間設定30分）

| 10秒単位 | 30秒単位 | 1分単位 |
|---|---|---|
| 0～5分 | 5分～10分 | 10分～30分 |

**4** 

**を押す**

庫内灯が点灯し、残り時間を表示します。



**ピッピッ…と5回鳴ったら**

**できあがり**

- 庫内灯が消灯。
- **お好み温度　時間　仕上がり** つまみのランプが点滅。（2分後、自動的に消灯）
- 取り出し忘れると、ブザーが2分おきに3回鳴ります。
- 終了後すぐに電源プラグを抜かないでください。
  電気部品保護のため約15分間ファンが回ります。

### 加熱時間を追加したいときは

加熱終了後、**お好み温度　時間　仕上がり** つまみのランプが点滅中（2分間）に追加時間を合わせて **あたため・スタート** キーを押します。ランプが消えたときは、「グリル」予熱なしで、追加時間を合わせて **あたため・スタート** キーを押します。

**お願い**

角皿にアルミホイルを敷く場合は、周囲の穴をふさがないようにしてください。
ふさぐと焼きムラの原因になります。

# 煮こみ・煮もの



## ビーフカレー

レンジ+ヒーター加熱

| 使用キー | 自動メニュー「3　煮こみ料理」 |
|---|---|
| 付属品と加熱時間の目安 | なし<br>約60分 |

**材料**（3〜4人分）
牛バラ角切り肉 ……………250g
（塩、こしょうをする）
バター …………………………適量
しょうが、にんにく ………各適量
（みじん切り）
Ⓐ
- じゃがいも …中1個(150g)
（乱切りにして水にさらす）
- にんじん（乱切り）
…………………中1/2本(80g)
- たまねぎ（乱切り）
……………中1 1/2個(300g)
- バター ……………………適量

**ルー**
Ⓑ
- 市販のカレールー ……120g
- 水 ……………………3カップ

牛乳 ……………………40〜50ml
（できあがりに加える）

● 2人分もできます(▶51ページ)

**1 肉をいためる**

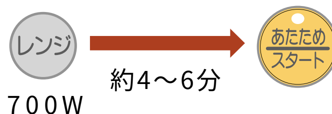
フライパンにバターを熱し、しょうが、にんにくと共に強火でいため、取り出す。

**2 野菜をいためる**

肉をいためたあとのフライパンにⒶのバターを溶かし、じゃがいも、にんじん、たまねぎの順に入れる。

**3 ルーを溶かす**

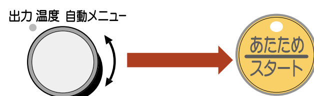
深めの耐熱容器にⒷを入れてふたをして庫内中央に置く。




加熱後よくかき混ぜ、ルーをきれいに溶かしきる。

**4 煮こむ**

**3**に牛肉、野菜を入れ、全体をよく混ぜ合わせる。肉が表面に出ないようにし、ふたをして庫内中央に置く。




「3 煮こみ料理」




できあがりに牛乳を加えてよく混ぜる。

● **材料がかぶるくらいの煮汁で**
材料が煮汁から出ていると焦げつきの原因に。



**追加加熱するときは**
お好み温度 時間 仕上がり つまみのランプが点滅中に追加時間を合わせて あたため・スタート キーを押します。
様子を見ながら加熱してください。
ランプが消えたときは、
レンジ 300Wで様子を見ながら加熱してください。



# 肉じゃが

レンジ+ヒーター加熱

| 使用キー | 自動メニュー「3　煮こみ料理」 |
|---|---|
| 付属品と加熱時間の目安 | なし<br>約60分 |

**材料**（4人分）

牛薄切り肉 ……………………200g
じゃがいも ………中3個（450g）
たまねぎ …………中1個（200g）
にんじん ………中1/2本（100g）
Ⓐ
- 酒 ……………………大さじ1
- 砂糖 ……………大さじ2～3
- しょうゆ ……………大さじ4
- だし汁 ………………2カップ

●2人分もできます(▶下記参照)

**1　具の下ごしらえをする**

牛肉は適当な大きさに切る。
じゃがいもは、皮をむき4～8つ切りにして、水につけアク抜きをする。
たまねぎは8つ切り、にんじんは一口大に切る。

**2　煮こむ**

深めの耐熱容器に、**1**とⒶを入れ小皿で落としぶた(▶下記参照)をし、ふたをする。
庫内中央に置く。







「3 煮こみ料理」

**アドバイス**

アクが気になるときは、煮こむ前に肉をフライパンでいためておきましょう。また肉は表面に出ないようにしましょう。

## 煮こみ料理のコツ

### 深めの耐熱容器を使う

容器は耐熱性が高く、ふきこぼれないように深めで立ち上がりのまっすぐなものを使ってください。
煮こみ料理には別売品の「煮こみキャセロール」をおすすめします。お買い上げの販売店までお申し付けください。
品番：NE-AAC2
希望小売価格：2,100円（税込）
2004年7月現在



### 材料がかぶるくらいの煮汁で

材料が煮汁から出ていると焦げつくことがあります。

### 煮汁が少ないときは落としぶたを

煮汁が少ないときは必ず落としぶたをして、材料が出ないようにします。
ただし金属製の落としぶたは避け、穴をあけた硫酸紙（グラシン紙）、陶器製の小皿などを用います。

### 分量を変更するときは水の割合が変わります

| メニュー名 | 作る分量 | 水の量 | 仕上がり |
|---|---|---|---|
| ビーフカレー | 2人分 | 3カップ | 標準 |
| 肉じゃが | 2人分 | 2カップ | 弱 |

# 五目豆

レンジ加熱



| 使用キー | レンジ |
|---|---|
| 付属品と加熱時間の目安 | なし<br>約190～250分 |

**材料**

大豆 ……………1カップ(150g)

Ⓐ
- 砂糖 ………………………80g
- しょうゆ …………大さじ2 1/2
- 塩…………………………小さじ1/2
- 水 ……………………4カップ
- 重曹…………………小さじ1/6

昆布 ………………………………10g
にんじん …………………………50g
ごぼう ……………………………50g
こんにゃく………………………1/4丁
干ししいたけ …………………2枚

**1 調味液に一晩つける**

深めの耐熱容器に洗った大豆とⒶを入れ、一晩おく。

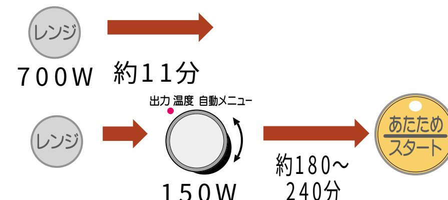
**2 具の下ごしらえをする**

にんじん、ごぼうは、大豆ぐらいの大きさに角切りにする。ごぼうは水にさらしてアクを抜く。昆布は、固くしぼったふきんで両面をふいて汚れを取り、はさみで1cm角に切る。こんにゃくは1cm角に切り、塩もみして水で洗う。干ししいたけはもどして1cmの角切りにする。

**3 煮こむ**

1に2の具を入れ硫酸紙（グラシン紙）の落としぶたとふたをして庫内中央に置く。

レンジ → 700W 約11分




**追加加熱するときは**

お好み温度 時間 仕上がり つまみのランプが点滅中に追加時間を合わせて あたため・スタート キーを押します。
様子を見ながら加熱してください。

# 黒豆

レンジ加熱



| 使用キー | レンジ |
|---|---|
| 付属品と加熱時間の目安 | なし<br>約190～250分 |

**材料**

黒豆 ……………1カップ(140g)

Ⓐ
- 砂糖 ……………………100g
- 塩…………………………小さじ1/4
- 重曹………………………小さじ1/4
- しょうゆ …………大さじ1 1/2
- 水 ……………………4カップ

**1 黒豆を洗う**

黒豆を洗ってざるにあげ、水けを切っておく。

**2 調味液に一晩つける**

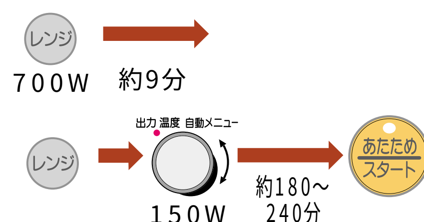
深めの耐熱容器に黒豆とⒶを入れ、一晩おく。
割れた豆は取り除く。

**3 煮こむ**

2に硫酸紙（グラシン紙）の落としぶたとふたをして、庫内中央に置く。



レンジ → 700W 約9分




**4 一昼夜おく**

2～3粒取り出し、指で軽くつぶれるようなら、落としぶたをはずし、すぐにふたをしてそのまま一昼夜おく。
（しわを防ぎ、味をしみ込ませるため）

**アドバイス**

- 黒豆はさびた釘とともに一晩つけ込み、煮こむとより黒く仕上がります。
- 金属製の落としぶたは避け、硫酸紙（グラシン紙）を容器よりひと回り小さく切り、数か所に小さな穴をあけて用います。
- 大豆や黒豆のような乾物豆を煮るときは レンジ 700Wから150Wの連動調理をします。
（連動調理 ▶43ページ）

## かぼちゃの煮もの

レンジ加熱

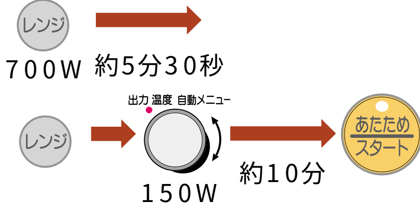


| 使用キー | レンジ |
|---|---|
| 付属品と加熱時間の目安 | なし<br>約15分30秒 |

**材料**（2人分）
かぼちゃ ……………………300g
（4cmのくし形にする）
Ⓐ
- 砂糖 …………………大さじ2
- 薄口しょうゆ ………大さじ2
- みりん ………………大さじ1
- 水 ……………………160ml

**1 煮る**

深めの耐熱容器に、
かぼちゃの皮を上にして入れてⒶを加える。ラップまたはふたをして、庫内中央に置く。




## さばのみそ煮

レンジ加熱

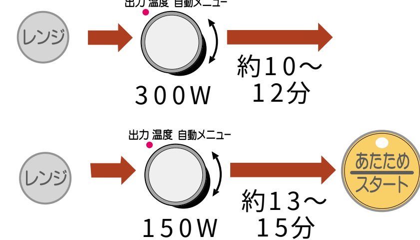


| 使用キー | レンジ |
|---|---|
| 付属品と加熱時間の目安 | なし<br>約23～27分 |

**材料**（4人分）
さば ……………4切れ（約400g）
Ⓐ
- 酒 ……………………大さじ4
- みそ …………………大さじ5
- みりん ………………大さじ2
- 砂糖 …………………大さじ2
- しょうゆ ……………大さじ1

**1 煮る**

深めの耐熱容器に、
重ならないように、さばを並べてⒶを入れる。
硫酸紙（グラシン紙）で落としぶたをし、ふたをして庫内中央に置く。




## チキンのトマト煮

レンジ加熱



| 使用キー | レンジ |
|---|---|
| 付属品と加熱時間の目安 | なし<br>約8～12分 |

**材料**（2人分）
鶏もも肉（一口大の薄いそぎ切り）
……………………………1枚(200g)
Ⓐ
- 白ワイン…………大さじ1/2
- 塩、こしょう ………各少々

Ⓑ合わせる
- たまねぎ（みじん切り）…大さじ2
- にんにく（みじん切り）…小さじ1
- オリーブ油 ………大さじ2

Ⓒ
- ピーマン（輪切り）
  ……………………2個(60g)
- ローリエ …………………1枚
- トマトの水煮 …………220g
- 顆粒スープの素 …………少々
- 塩、こしょう …………各少々

**1 鶏肉に下味をつける**

鶏肉にⒶをふり、下味をつけておく。

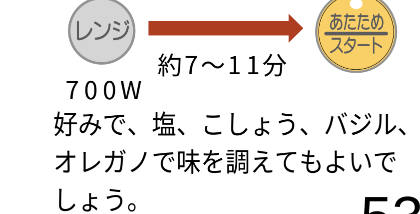
**2 たまねぎを加熱する**

深めの耐熱容器にⒷを入れ、ふたをして庫内中央に置く。




**3 材料を混ぜ加熱する**

**2**の加熱が終わったら取り出し**1**の鶏肉とⒸを加えてよく混ぜふたをする。

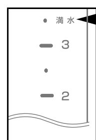



好みで、塩、こしょう、バジル、オレガノで味を調えてもよいでしょう。

# 蒸しもの



## 下準備



**給水タンクに水を入れる**

満水まで水を入れる

## 茶わん蒸し

| | |
|---|---|
| **使用キー** | 自動メニュー「4 茶わん蒸し」 |
| **付属品と加熱時間の目安** | 下段　4わん 約32分 |

**材料**（4わん分）

**卵液**

卵 …………………………M寸3個
だし汁 …………………$2^1/_2$カップ
薄口しょうゆ …………小さじ$^3/_4$
塩 ……………………………小さじ$^3/_4$
みりん ……………………小さじ1

**具**

鶏ささみ ……………………約40g
塩 ……………………………………少々
酒…………………………大さじ$^1/_2$
えび ………………………………4尾
（背わたを取り、尾を残して殻をむく）
干ししいたけ ………………………2枚
（もどして半分に切り、下味をつける）
かまぼこ …………………………4枚
ぎんなん（缶詰） ……………12個

**スチーム＋ヒーター加熱**

**1 給水タンクに水を入れる**

**2 ささみに下味をつけ卵液を作る**

ささみの筋を取り4つに切る。
塩と酒をかける。
卵液の材料を混ぜ合わせてこし器でこす。

**●火通りが悪い具は下調理を**
火の通りにくい具は、あらかじめ加熱しておきましょう。

**3 器に入れて、必ず共ぶたをする**

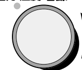
ささみとその他の具を器に入れ、卵液を8分目まで注ぎ、共ぶたをする。

**●必ず、共ぶたを使う**
アルミホイル・ラップは使用しないでください。




**4 蒸す（4わんの場合）**

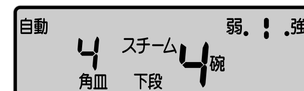
器を角皿にのせ、
下段に入れる。
（容器の置きかた ▶55ページ）







「4 茶わん蒸し」
つまみを回して表示を
「4　4碗」に合わせる。




加熱後、取消 キーを押して
庫内で約5分蒸らす。

**●一度に1～6わんまでできます**
6わんのときは「4　6碗」
3わんのときは「4　3碗」
2わんのときは「4　2碗」
に表示を合わせる。

**追加加熱するときは**
お好み温度　時間　仕上がり つまみのランプが点滅中に追加時間を合わせて あたため・スタート キーを押します。様子を見ながら加熱してください。ランプが消えたときは「オーブン1段」160℃予熱なしで、様子を見ながら加熱してください。




- **だし汁は塩加減に注意**
  インスタントのだしには塩味が含まれています。塩加減によって固まり具合が違うことがあるので注意が必要です。
- **卵：だし汁＝1：3～4に**
  卵液が薄すぎると、固まりにくくなります。
- **室温状態で加熱する**
  卵液が室温（約25℃）と違うときには仕上がり調節を。
  液温が低いとき（約10℃）→<強>
  高いとき（約40℃）→<弱>

# 小田巻き蒸し

スチーム＋ヒーター加熱



**材料**（4わん分）

**卵液**
卵 ……………………………M寸2個
だし汁 …………………1 1/2カップ
塩 …………………………小さじ1/2
薄口しょうゆ …………小さじ1/2
みりん ……………………小さじ1

**具**
うどん ………………………160g
薄口しょうゆ ……………小さじ1
鶏ささみ ………………………40g
干ししいたけ（もどしておく）…2枚
鳴門（またはかまぼこ）………4枚
ぎんなん（缶詰でもよい）……8個
ほうれん草（ゆでたもの）……40g

**1 給水タンクに水を入れる**

**2 うどんに味つけし、卵液を作る**

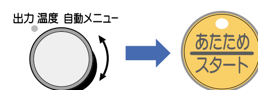
うどんにさっと熱湯を通し、薄口しょうゆをかける。
茶わん蒸しと同じ要領で卵液を作る。

**3 器に具を入れて、共ぶたをする**

ゆでたほうれん草、鶏ささみ、しいたけ、鳴門、ぎんなんと**2**のうどんを器に入れ、卵液を8分目まで注ぎ、共ぶたをする。

**4 蒸す（4わんの場合）**

器を角皿にのせ、下段に入れる。

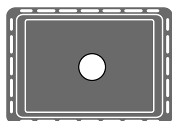
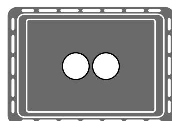
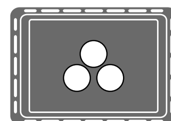
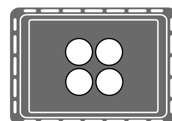
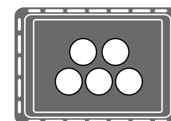
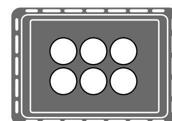



「4 茶わん蒸し」

つまみを回して表示を「4　4碗」に合わせる。

**自動メニュー「4　茶わん蒸し」、「15　手づくり豆腐」(▶73ページ)の容器について**
極端に大きな器や小さな器は避けてください。

**容器の置きかた**

1わんのとき

2わんのとき

3わんのとき

4わんのとき

5わんのとき

6わんのとき


# あさりの酒蒸し

レンジ+スチーム加熱



**材料**
あさり …………………………300g
（塩水につけ砂出ししておく）
Ⓐ
バター ………………大さじ1
白ワイン ……………大さじ2
にんにく ………………少々
あさつき ………………少々

| 使用キー | レンジ |
|---|---|
| 付属品と加熱時間の目安 | なし<br>約7～9分 |

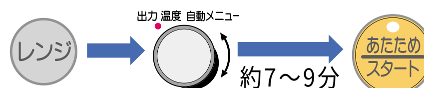
**1 給水タンクに水を入れる**

**2 材料を混ぜる**

あさりとⒶを深めの耐熱皿に入れる。

**3 加熱する**

ふたなしで庫内中央に置く。




「300Wスチーム」

**追加加熱するときは**
お好み温度　時間　仕上がり つまみのランプが点滅中に追加時間を合わせて あたため・スタート キーを押します。様子を見ながら加熱してください。

スチーム使用

蒸しもの

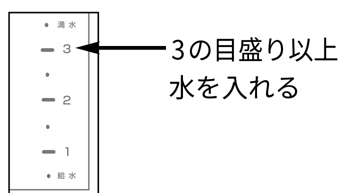
自動メニュー❹

# ごはんもの



**山菜おこわと赤飯の下準備**

**給水タンクに水を入れる**




## 炊飯（白ごはん）

レンジ加熱

| 使用キー | レンジ |
|---|---|
| 付属品と加熱時間の目安 | なし<br>約18～20分 |

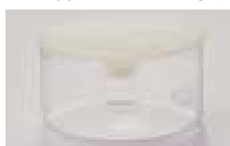
| | 精白米 | 水の量 ml |
|---|---|---|
| 分量 | 0.09L（0.5合） | 120ml |
| | 0.18L（1合） | 210ml |

- 季節やお米の種類によって炊きあがりが変わります。
- 加熱の後半（追い炊き）に容器のふたがあがることがありますが、できばえには問題ありません。

### 1 米を洗う

米はよく洗ってざるにあげる。
水けを切って容器に入れる。

**容器は別売品のレンジ専用容器サッと1品パックをお使いください。**

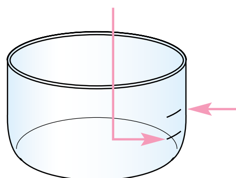


品番：NE-PY1（2個セット）
希望小売価格：1,050円（税込）
2004年7月現在
お買い上げの販売店までお申し付けください。

### 2 水につけておく

分量の水を入れてふたをし、30分以上つけておく。

0.09L（0.5合）のときは、この線まで入れる。



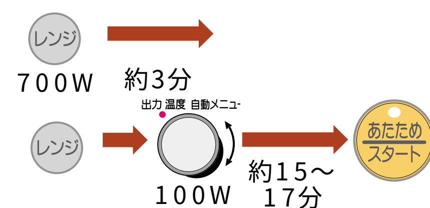
0.18L（1合）のときは、この線まで入れる。

- 水位線は目安です。米の質などにより水の量は多少変わることがあります。加減してください。

### 3 炊く

ふたをして庫内中央に置く。

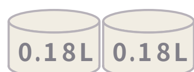
0.18L（1合）のとき




加熱後、約5分蒸らす。

**追加加熱するときは**
お好み温度 時間 仕上がり つまみのランプが点滅中に追加時間を合わせて あたため・スタート キーを押します。
ランプが消えたときは レンジ 100Wで様子を見ながら加熱してください。

**0.36L（2合）炊くときは**
サッと1品パックを2個使用し、0.18L（1合）ずつ入れて炊きます。




**白ごはんの時間一覧表**

| | | | |
|---|---|---|---|
| 0.09L（0.5合） | 700W 約2分 | → | 100W 約15～17分 |
| 0.36L（2合） | 700W 約5分50秒 | → | 100W 約15～17分 |

# 山菜おこわ



| | |
|---|---|
| 使用キー | 自動メニュー「5　おこわ」 |
| 付属品と加熱時間の目安 | なし<br>約17分 |

**材料**（4人分）
もち米 ………………0.36L（2合）
だし汁…………………1 1/2カップ
Ⓐ 塩 …………………………少々
　薄口しょうゆ ………小さじ2
　酒 ……………………大さじ1
山菜（水煮したもの）…………50g
しめじ（ほぐしておく）……30g

レンジ+スチーム加熱

**1 給水タンクに水を入れる**

**2 もち米をだし汁につける**

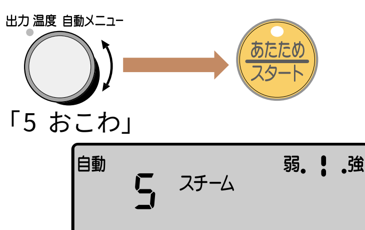
もち米は洗ってざるにあげ水けを切る。深めの耐熱容器に入れ、分量のだし汁に1時間以上つけておく。

**3 具・調味料を加える**

2に、水けを切った山菜としめじとⒶを加える。

**4 炊く**

ふたなしで庫内中央に置く。




途中、約7分経過後、ピッピッと鳴る。
鳴り始めてから3分以内に取り出し、混ぜる。
表面を平らにならして再び庫内中央に置き、
あたため・スタート キーを押す。

**5 蒸らす**

炊きあがったら軽く混ぜ、ふたをして約5分蒸らす。

●**手動のときは**
レンジ 700W、約7分
レンジ 300Wスチーム
約10～12分
レンジの加熱終了後、ピッピッと鳴ったら混ぜる。

**追加加熱するときは**
お好み温度　時間　仕上がり つまみのランプが点滅中に追加時間を合わせて あたため・スタート キーを押します。
ランプが消えたときは
レンジ 300Wスチームで、様子を見ながら加熱してください。

# 赤飯



| | |
|---|---|
| 使用キー | 自動メニュー「5　おこわ」 |
| 付属品と加熱時間の目安 | なし<br>約17分 |

**材料**（4人分）
もち米 ………………0.36L（2合）
あずき …………………………40g
あずきのゆで汁 ………1 1/2カップ
ごま塩 …………………………少々

**1 給水タンクに水を入れる**

**2 あずきをゆでる**

あずきをたっぷりの水とともになべに入れ、火にかける。

レンジ+スチーム加熱

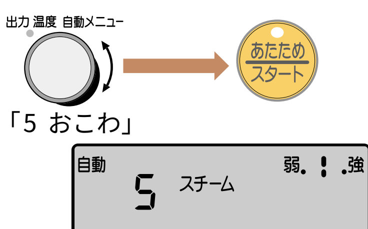
煮立ったらゆで汁を捨てる。
再び約5カップの水でゆでる。
煮立ったら弱火にして皮が破れないようにゆでる。
煮えたらざるにあげ、あずきとゆで汁に分ける。

**3 もち米をゆで汁につける**

もち米を洗い、深めの耐熱容器に入れ、あずきのゆで汁1 1/2カップを加え約1時間つけておく。

**4 ゆでたあずきを加えて炊く**

3にゆでたあずきを加えて混ぜ、ふたなしで庫内中央に置く。




途中、約7分経過後、ピッピッと鳴る。
鳴り始めてから3分以内に取り出し、混ぜる。
表面を平らにならして再び庫内中央に置き、
あたため・スタート キーを押す。

**5 蒸らす**

炊きあがったら軽く混ぜ、ふたをして約5分蒸らし、ごま塩をふる。

●**手動のときは**
レンジ 700W、約7分
レンジ 300Wスチーム
約10～12分
レンジの加熱終了後、ピッピッと鳴ったら混ぜる。

●市販の赤飯用の水煮あずきを用いて炊くこともできます。

# 焼きもの



## ぶりの照り焼き

ヒーター加熱

| 使用キー | グリル |
|---|---|
| 予熱 | あり（約5分） |
| 付属品と加熱時間の目安 | 上段　約10～15分 |

**材料**（4人分）
ぶり（1切れ約100g）……4切れ
**たれ**
しょうゆ ……………………大さじ4
みりん ………………………大さじ2
酒 ……………………………大さじ1
砂糖 …………………………小さじ2
飾り切り大根（添えもの）……適量

**1 魚をたれにつける**

ぶりは皮と身の間の脂の多い部分に竹串で穴をあけ、たれに約30分つけ込む。ときどき上下を返す。

**2 予熱する**

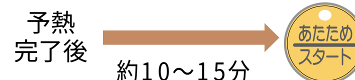
予熱時間約5分




**3 焼く**

**1**を角皿に並べる。
角皿にアルミホイルを敷く。
(周囲の穴をふさがない
▶64ページ)

予熱完了後、上段に入れる。




**アドバイス**
照りを濃くしたいときは、たれを少し煮詰め、焼き上がった魚にぬりましょう。

## さばの塩焼き

ヒーター加熱



| 使用キー | グリル |
|---|---|
| 予熱 | なし |
| 付属品と加熱時間の目安 | 上段　約15～20分 |

**材料**（4人分）
さば（1切れ約100g）……4切れ
塩 ………………………………少々

**添えもの**
飾り切りきゅうり、しそ、はじかみしょうが …………適量

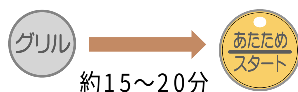
**1 さばに塩をする**

さばに塩をふり約30分おく。

**2 焼く**

角皿にアルミホイルを敷く。
(周囲の穴をふさがない
▶64ページ)

**1**を皮を上にして角皿にのせ、上段に入れる。




**アドバイス**
脂肪ののり、塩加減で焦げかたが変わるため、様子を見ながら焼いてください。脂肪の少ない魚の場合、焦げ色がつきにくくなります。

# 白身魚のホイル焼き

ヒーター加熱



| 使用キー | 自動メニュー「6　ホイル焼き」 |
|---|---|
| 付属品と加熱時間の目安 | 下段　約20～25分 |

**材料**（4人分）

- 白身魚（1切れ70～80g）…4切れ
- Ⓐ
  - 塩 ……………少々
  - レモン汁 ……………少々
  - 白ワイン ……………大さじ2
- たまねぎ（薄切り） ………中$^{1}/_{2}$個
- 大正えび ……………4尾
- 生しいたけ ……………中4枚（適当な大きさに切る）
- バター ……………少々
- アルミホイル（25cm角） ……4枚

## 1 魚に下味をつける

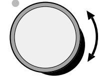
魚にⒶをかけ、しばらくおく。大正えびは、殻をむき背わたを取る。

## 2 ホイルに包む

アルミホイルにたまねぎを置き、魚・えび・しいたけ・バターをのせて包む。

## 3 焼く

**2**を角皿にのせ、下段に入れる。




「6 ホイル焼き」




**●手動のときは**
「オーブン1段」240℃
予熱ありで約20～25分

**焼き足りないときは**
お好み温度　時間　仕上がり つまみのランプが点滅中に追加時間を合わせて あたため・スタート キーを押します。
ランプが消えたときは、「オーブン1段」240℃予熱なしで様子を見ながら加熱してください。

# 鶏肉のみそ風味ホイル焼き

ヒーター加熱



| 使用キー | 自動メニュー「6　ホイル焼き」 |
|---|---|
| 付属品と加熱時間の目安 | 下段　約20～25分 |

**材料**（4人分）

- 鶏もも肉 ……………2枚（400g）
- Ⓐ
  - 酒 ……………大さじ1
  - しょうゆ ……………大さじ1
  - おろししょうが ……大さじ1
- えのき（根元を切る） ………80g
- しめじ（適当な大きさにほぐす） …100g
- 生しいたけ（石づきを取る） …4枚

**たれ**

- Ⓑ
  - 合わせみそ ……………大さじ$1^{1}/_{3}$
  - 赤みそ ……………大さじ$1^{1}/_{3}$
  - 砂糖 ……………大さじ1
  - みりん ……………大さじ$^{1}/_{2}$
- アルミホイル（25cm角） ……4枚

**添えもの**
レモン、エンダイブ ……………適量

## 1 鶏肉を下ごしらえする

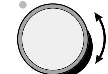
鶏肉をひと口大のそぎ切りにし、Ⓐに約10分つけこむ。

## 2 ホイルに包む

アルミホイルに**1**を4等分して置き、えのき、しめじ、生しいたけをのせ、Ⓑをかけて包む。

## 3 焼く

**2**を角皿にのせ、下段に入れる。




「6 ホイル焼き」




**アドバイス**
アルミホイルで包むとき、食品から出る蒸気が逃げないようにしっかり口を閉じるとしっとり仕上がります。



# マカロニグラタン

| 使用キー | 自動メニュー「7　グラタン」 |
|---|---|
| 付属品と加熱時間の目安 | 上段　約20～25分 |

●2段調理はできません。

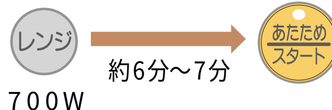
**材料**（4人分）
マカロニ ……………………80g
えび …………………8尾(100g)
（尾・背わたを取り除き半分に切る）
サラダ油 ……………………少々
塩、こしょう ………………各少々
ホワイトソース（▶61ページ）
……………………………3カップ
ナチュラルチーズ（細かく刻む）
……………………………………80g

Ⓐ
- 鶏もも肉(1cmの角切り) …………………1/2枚(100g)
- マッシュルーム（缶詰／薄切り）…………40g
- たまねぎ（薄切り） …中1/2個
- 白ワイン ……………大さじ2
- バター ………………大さじ1
- 塩、こしょう …………各少々

ヒーター加熱

## 1 下ごしらえをする

深めの耐熱容器にⒶを入れ、ふたをして庫内中央に置く。



700W



●**マカロニをゆでる**
マカロニをゆでてざるにあげ、水けをきってサラダ油と塩、こしょうをふっておきましょう。

## 2 具をあえる

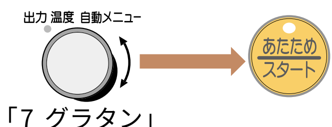
ホワイトソースを作り、マカロニと**1**をホワイトソースの1/2量であえる。
4等分して皿に入れ、えびをのせてから残りのソースとチーズを上にかける。



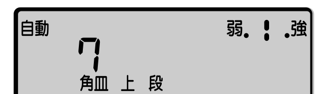
●**ホワイトソースをかける前に**
えびの他にほたてなどをのせてもおいしくできます。

## 3 焼く

角皿にのせ上段に入れる。



「7 グラタン」




●**手動のときは**
「オーブン1段」250℃予熱なしで約25～30分

**焼き足りないときは**
お好み温度　時間　仕上がり つまみのランプが点滅中に追加時間を合わせて あたため・スタート キーを押します。
様子を見ながら加熱してください。
ランプが消えたときは「グリル」予熱なしで、様子を見ながら焼いてください。

**冷凍グラタン**（オーブン用）**は「7 グラタン」では調理できません。**



**2皿（1皿200g）**
**1**「オーブン1段」250℃で予熱する。（予熱時間約19分）
**2** 角皿にのせて下段に入れ、**約18～23分**焼く。

# じゃがいものグラタン

ヒーター加熱



**材料**（4人分）

**具**
じゃがいも ………大2個（400g）
Ⓐ［塩、こしょう …………各少々
　 バター ………………大さじ1
たまねぎ（薄切り）
…………………中1/2個（100g）
バター ……………………大さじ2/3
ベーコン（1cm幅に切る） ……3枚

**ソース**
ホワイトソース（▶下記参照）
………………………………3カップ
ナチュラルチーズ（細かく刻む）
…………………………………100g

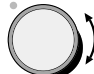
●ベーコンの代わりに、かに（缶詰）やえびを使ってもよいでしょう。

| 使用キー | 自動メニュー「7　グラタン」 |
|---|---|
| 付属品と加熱時間の目安 |  上段　約20～25分 |

●2段調理はできません。

## 1 じゃがいもをゆでる

じゃがいもを耐熱性の平皿にのせ、ラップでおおい庫内中央に置く。






「2 ゆで野菜（根菜）」

**●手動のときは**
レンジ 700Wで約8分

じゃがいもの皮をむいていちょう切りにし、Ⓐを混ぜる。

## 2 たまねぎを加熱する

たまねぎを耐熱容器に入れバターをのせ、ふたなしで加熱する。





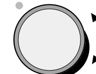

700W　約5分30～6分30秒

## 3 具をあえる

**1**、**2**とベーコンをホワイトソースの1/3量であえ、グラタン皿に入れ、残りのホワイトソースとチーズをかける。

## 4 焼く

角皿にのせ上段に入れる。






「7 グラタン」

**アドバイス**
- **具が冷めたときは、** レンジ 700Wであたためてから焼きましょう。
- 仕上がり〈強〉で濃く、〈弱〉で薄く焼き上がります。
- 一度に1～4皿まで焼けます。
- 大皿に4人分の材料を入れても焼けます。

# ホワイトソース

レンジ加熱



| 使用キー | レンジ |
|---|---|
| 付属品と加熱時間の目安 | なし　約9分30秒 |

**材料**（3カップ：グラタン4皿分）
薄力粉 ……………………………50g
バター ……………………………50g
牛乳 ………………………3カップ
塩、こしょう …………………少々

## 1 バターを溶かす

深めの耐熱容器にバターと薄力粉を入れ、ふたなしで庫内中央に置く。






700W　約1分～1分30秒

## 2 牛乳を加えて加熱する

**1**を泡立て器でよく混ぜながら、牛乳を少しずつ加え、ふたなしで、庫内中央に置く。






700W　約7～8分

途中で2～3回よくかき混ぜる。
塩、こしょうで味を調える。

| 材料＼分量 | 1カップ分 | 2カップ分 |
|---|---|---|
| 薄力粉 | 15g | 30g |
| バター | 15g | 30g |
| 牛乳（カップ） | 1 | 2 |
| 塩、こしょう | 少々 | 少々 |
| バターを溶かす レンジ 700W | 約40秒 | 約1分 |
| 牛乳を加えて レンジ 700W | 約5分 | 約7分 |



# ヘルシーフライ（とんかつ）

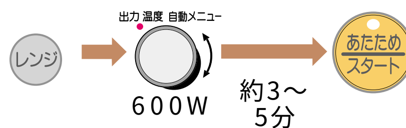
ヒーター加熱

| 使用キー | 自動メニュー「8　ヘルシーフライ」 |
|---|---|
| 付属品と加熱時間の目安 | 下段　約20～25分 |

**材料**（4人分）
豚ヒレ肉 …………12枚（400g）
（ひと口かつ用）
塩、こしょう ………………各少々
パン粉 …………………………50g
サラダ油 …………………大さじ2
薄力粉 …………………………適量
溶き卵 …………………………適量
**添えもの**
キャベツ、サラダ菜など ……適量

## 1 衣を作る

直径20cm程度の耐熱皿に
パン粉を広げサラダ油をかけ、
混ぜる。
ふたなしで庫内中央に置く。




途中で3～4回取り出して混ぜ
濃いめに色づくまで加熱。

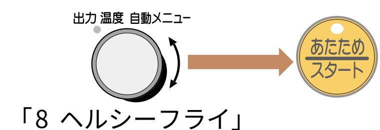


## 2 衣をつける

肉に塩、こしょうをし、
薄力粉、溶き卵、**1**の順に
衣をつける。

## 3 焼く

角皿にのせ、下段に入れる。




「8 ヘルシーフライ」




**●手動のときは**
「オーブン1段」250℃
予熱ありで約20～25分

**焼き足りないときは**
お好み温度　時間　仕上がり つまみの
ランプが点滅中に追加時間を
合わせて あたため・スタート キーを
押します。
ランプが消えたときは、
「オーブン1段」250℃予熱なしで
様子を見ながら加熱してください。

アドバイス

- パン粉は皿の形状によりできが変わるため、様子を見ながら加熱してください。
- 豚薄切り肉に、にんじん・さやいんげん・プロセスチーズなどを巻いて衣をつけ同様に焼いても良いでしょう。





# ハンバーグステーキ

ヒーター加熱

| 使用キー | 自動メニュー「9　ハンバーグ」 |
|---|---|
| 付属品と加熱時間の目安 | 下段　約23～28分 |

**材料**（4人分）

Ⓐ牛ひき肉 ………………280g
　豚ひき肉 ………………120g
（牛肉：豚肉＝7：3）
パン粉 …………………1/2カップ
牛乳 ……………………大さじ4
塩 ……………………小さじ1/2強
こしょう、ナツメグ ………各少々
たまねぎ …………中1個(200g)
（みじん切り）
バター ……………………大さじ1
サラダ油 ………………………適量

**添えもの**
しめじ、にんじん、かぶ、セロリなど(いためる) …適量

アドバイス
牛肉と豚肉は、7：3の割合がおいしさのコツです。

## 1 下ごしらえをする

フライパンにバターを熱し、たまねぎをきつね色になるまでいため、冷ましておく。

コツ
いためたたまねぎは、冷めてから肉と混ぜます。熱いと肉の脂が溶け出して、ふんわり焼けません。

## 2 材料を混ぜる

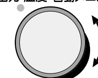
Ⓐを混ぜ合わせる。
**1**のたまねぎ、パン粉、牛乳、塩、こしょう、ナツメグを加え、ねばりが出るまでよく混ぜ、4等分する。

## 3 形を整える

手にサラダ油をぬり、両手でキャッチボールするように生地をたたいて空気を抜く。
中央はくぼませず、約2cmの厚さの小判形にまとめる。

## 4 焼く

角皿に**3**の中央を少しくぼませ並べ、下段に入れる。




「9 ハンバーグ」




**●手動のときは**
「オーブン1段」250℃
予熱ありで約20～25分

**焼き足りないときは**
お好み温度　時間　仕上がり つまみのランプが点滅中に追加時間を合わせて あたため・スタート キーを押します。様子を見ながら加熱してください。ランプが消えたときは「グリル」予熱なしで、様子を見ながら焼いてください。



# 鶏の照り焼き

| 使用キー | オーブン/発酵 「オーブン1段」 250℃ |
|---|---|
| 予熱 | あり（約19分） |
| 付属品と加熱時間の目安 | 下段 約15～20分 |

**材料**（4人分）
鶏もも肉（1枚200g） ………4枚
**たれ**
Ⓐ しょうゆ ……………大さじ4
　 みりん、サラダ油　各大さじ2
ししとう(添えもの) …………適量

**骨つきもも肉の焼きかた**
鶏もも肉（骨つき1本200g）4本は、関節から下の足の骨を取り、火通りをよくするために、骨にそって根元まで肉を切り開く。鶏の照り焼きと同じ要領で加熱する。



ヒーター加熱

## 1 下ごしらえをする

肉の厚い部分に切り目を入れ、平らにする。皮を上にしてフォークでところどころに穴をあける。（皮がはじけたり、縮むのを防ぎ、味のしみ込みをよくするため）



## 2 たれにつけ込む

Ⓐを混ぜ合わせてたれを作り、たれと一緒に鶏肉をビニール袋に入れ、約30分つけ込む。
（長時間つけすぎると焦げるのでご注意ください）

## 3 オーブンを予熱する

予熱時間約19分

オーブン/発酵「オーブン1段」 1度押す → あたため スタート 250℃予熱

## 4 焼く

角皿にアルミホイルを敷く。
(周囲の穴をふさがない)

**2**を袋から取り出し、皮を上にして角皿に並べる。
下段に入れる。



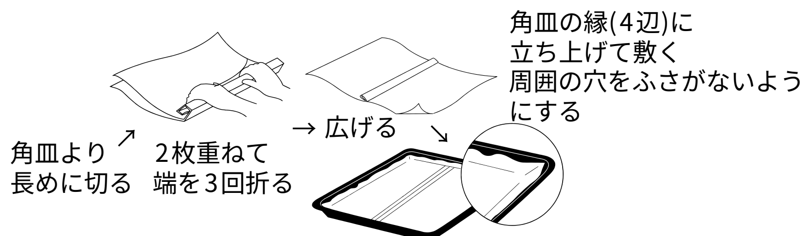
予熱完了後 → 約15～20分




**焼き足りないときは**
お好み温度 時間 仕上がり つまみのランプが点滅中に追加時間を合わせて あたため・スタート キーを押します。
様子を見ながら加熱してください。
ランプが消えたときは「グリル」予熱なしで、様子を見ながら焼いてください。

**アドバイス**

**角皿が汚れにくいアルミホイルの敷きかた**



# 鶏手羽元の香味焼き

ヒーター加熱



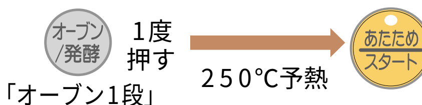
| 使用キー | オーブン/発酵 250℃ |
|---|---|
| 予熱 | あり（約19分） |
| 付属品と加熱時間の目安 | 下段 約20〜30分 |
| | 約30〜40分 |

**材料**（4人分　角皿1皿分）
鶏手羽元 ……………………12本
**たれ**
しょうゆ…………………$^{1}/_{2}$カップ
ごま油 ……………………大さじ1
砂糖 ………………………大さじ3
青ねぎ（みじん切り）……大さじ1
しょうが（みじん切り）…大さじ1
豆板醤（トウバンジャン） ……………………小さじ2
**添えもの**
白髪ねぎ、チャービル、 ……適量
パプリカ(みじん切り)など

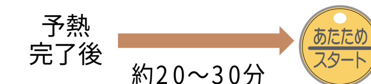
**1 下ごしらえする**
手羽元は味のしみ込みがよいようにフォークなどでつついておく。

**2 たれにつけ込む**
容器にたれを合わせ、
**1**を約1時間つけ込む。

**3 オーブンを予熱する**
1段のときは
予熱時間約19分




**4 焼く**
角皿にアルミホイルを敷く。
(周囲の穴をふさがない)
**2**を角皿に並べ、下段に入れる。




# スペアリブ

ヒーター加熱

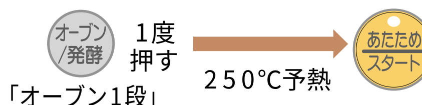


| 使用キー | オーブン/発酵 250℃ |
|---|---|
| 予熱 | あり（約19分） |
| 付属品と加熱時間の目安 | 下段 約20〜30分 |
| | 約35〜45分 |

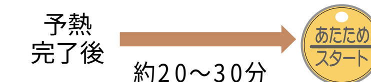
**材料**（角皿1皿分）
豚肉 スペアリブ ………約900g
（長さ約10cmのもの12本）
**たれ**
しょうゆ ………………大さじ4
赤ワイン ………………大さじ4
トマトケチャップ ……大さじ2
ウスターソース ………大さじ4
サラダ油 ………………大さじ2
にんにく（すりおろし） ……1片
練りがらし ……………小さじ1
ナツメッグ、こしょう …各少々
**添えもの**
レモン、アスパラガスなど ……適量

**1 肉をたれにつけ込む**
たれと一緒にスペアリブをビニール袋に入れ、約2時間つけ込む。

**2 オーブンを予熱する**
1段のときは
予熱時間約19分




**3 焼く**
角皿にアルミホイルを敷く。
(周囲の穴をふさがない)
**1**を袋から取り出して
角皿に並べ、下段に入れる。




アドバイス
- **つけ込みはおいしさの決め手**
  材料全体が浸るようにします。つけ込みすぎると焦げやすくなるため目安時間を守ってください。また市販のたれを使っても良いでしょう。
- **アルミホイルの敷きかた**(▶64ページ)

# 焼き豚

ヒーター加熱



| | |
|---|---|
| 使用キー | オーブン/発酵「オーブン1段」200℃ |
| 予熱 | あり（約11分） |
| 付属品と加熱時間の目安 | 下段 約50～60分 |

**材料**

**たれ**

Ⓐ
- 砂糖 ……………………大さじ4
- 酒………………………1/3カップ
- しょうゆ……………1/4カップ
- ねぎ、しょうが …………適量
- 五香粉（ウーシャンフェン）（お好みで） ……少々

豚肩ロース肉 ………………700g

**添えもの**

白髪ねぎ、香菜など ………各適量

## 1 豚肉を下ごしらえする

豚肉は縦半分に切る。
水1Lに、塩大さじ2強（分量外）を溶かして食塩水を作り豚肉を約1時間つけておく。

## 2 たれを作る

Ⓐを砂糖が溶けるまで混ぜ合わせる。

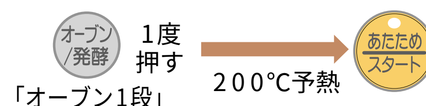
## 3 肉をたれにつけ込む

**1**の肉は水けをふき取り、**2**のたれとともにビニール袋に入れ、一晩冷蔵庫でつけ込む。



## 4 オーブンを予熱する

予熱時間約11分




## 5 焼く

**3**をビニール袋から出し、アルミホイルを敷いた角皿に並べる。
（周囲の穴はふさがない）
予熱完了後、下段に入れる。




# ローストチキン

ヒーター加熱



| | |
|---|---|
| 使用キー | オーブン/発酵「オーブン1段」250℃ |
| 予熱 | あり（約19分） |
| 付属品と加熱時間の目安 | 下段 約60～70分 |

**材料**（6人分）

若鶏 ………………1羽(約1.4kg)
塩、こしょう ………………各少々
バター ……………………大さじ2

Ⓐ（大きめの乱切り）
- にんじん ……小1本(150g)
- セロリ ………小1本(100g)
- たまねぎ ……大1個(250g)

サラダ油 ………………………少々

## 1 鶏の下ごしらえをする

鶏の首をつけ根から切り落とし洗って水けをふく。塩、こしょうをよくすり込んで、しばらくおく。
胸側を上にして形を整え、手羽は背中側に先を曲げ、両足は胴につけ、串で止めるかたこ糸で縛る。

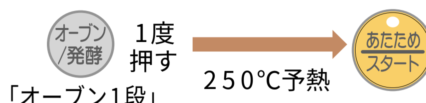
## 2 バターを溶かす

耐熱容器にバターを入れふたをして庫内中央に置く。




## 3 オーブンを予熱する

予熱時間約19分

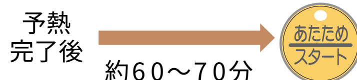



## 4 焼く

角皿に鶏の胸を上にしてのせる。鶏の表面全体に**2**をぬり、まわりに野菜を置く。



予熱完了後、庫内下段に入れる。




竹串を刺して透明な肉汁が出れば焼き上がり。




胸や足の部分が焼けすぎる場合は、アルミホイルでおおってください。

# 2つのメニューを1度にクッキング

**種類は違っても加熱時間と加熱温度がほぼ同じなら、ひと皿で2つのメニューが一度においしく焼き上がります。**

ヒーター加熱

## 野菜のチーズソース焼き

**材料**（アルミカップ4個分）
じゃがいも ……………………………中1個
にんじん（1.5cmの角切り） …1/2本(100g)
かぼちゃ ……………………………120g
グリンピース ………………………大さじ4
塩、こしょう ………………………各少々
**チーズソース**
ナチュラルチーズ（細かく刻む）………120g
生クリーム …………………………大さじ8
塩、ナツメッグ ……………………各少々

### 1 野菜の下ごしらえ

（野菜をゆでる ▶40ページ）

- じゃがいもは、自動メニュー「2 ゆで野菜（根菜）」を選んで加熱。加熱後に1.5cm角に切る。
  1.5cm角に切ったにんじんは、
  レンジ 700Wで約1分30秒加熱する。
- かぼちゃは、自動メニュー「1 ゆで野菜（葉果菜）」を選んで加熱。加熱後に1.5cm角に切る。

### 2 アルミカップに入れ、角皿に並べる

1とグリンピースをアルミカップに分け入れ並べ、全体に塩、こしょうをしてチーズソースをかけ、角皿にのせる。

## ポテトポークフライ

**材料**（8個分）
豚薄切り肉 …………………16枚（350g）
塩、こしょう ………………………各少々
Ⓐ マッシュポテト（乾燥） ……………35g
Ⓐ カレー粉 ………………………小さじ1
Ⓐ ぬるま湯 ………………………140ml
Ⓑ ミックスベジタブル ………………60g
Ⓑ マヨネーズ ………………………10g
Ⓑ 塩、こしょう ……………………各少々
Ⓑ 乾燥パセリ ……………………小さじ1/2
薄力粉 ……………………………適量
溶き卵 ……………………………1個
コーンフレーク ……………………50g

### 1 具を作り、肉で巻く

Ⓐを混ぜ、Ⓑを加えてさらに混ぜ、8等分にし、俵形にする。
肉を2枚ずらして重ね、塩、こしょうをして具を置き、肉の両端を折り、巻き込む。

### 2 衣をつける

薄力粉、卵、コーンフレークの順に衣をつけ、角皿にのせる。

## 焼く

**オーブン／発酵「オーブン1段」**
**250℃予熱あり（予熱時間約19分）で、下段に入れ、約20～25分焼く。**



### 異なるメニューを一度に焼くときは

- 加熱温度と加熱時間がほぼ同じメニューなら一度に焼けます。
- 野菜など火の通りにくいものは、あらかじめゆでるなど下ごしらえをしてください。
- 肉・魚介類はたれやソースにつけて焼く方が上手に焼けます。
- 材料は、角皿に間隔をあけて均等に並べます。多すぎると上手に焼き上がりません。
- 分量を変える場合は、2メニューとも同じように減らしてください。
- 様子を見ながら焼いてください。焼けかたが異なる場合は、焼けている方を先に取り出してください。

# その他のおかず



## キャベツの和風マヨネーズあえ

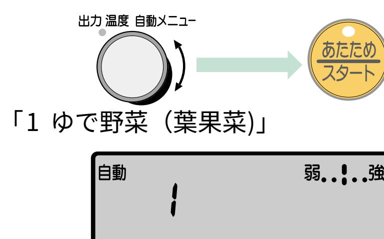
レンジ加熱

| | |
|---|---|
| 使用キー | 自動メニュー「1　ゆで野菜（葉果菜）」 |
| 付属品と加熱時間の目安 | なし<br>約1分30秒 |

**材料**（2人分）
キャベツ（3cmの角切り）…100g
たまねぎ（薄切り）……………30g
薄切りハム ……………………20g
（適当な大きさに切る）
**ごまマヨネーズ**
すりごま（白）……………大さじ1
マヨネーズ ………………大さじ1
薄口しょうゆ……………大さじ$^1/_2$

### 1 野菜をゆでる

キャベツとたまねぎは、一緒にラップで包み耐熱性の平皿にのせ、庫内中央に置く。




●**手動のときは**
レンジ 700Wで約1分30秒

### 2 あえる

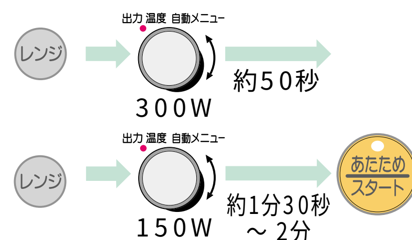
ゆでた野菜と薄切りハムを合わせ、ごまマヨネーズであえる。

**追加加熱するときは**
お好み温度　時間　仕上がり つまみのランプが点滅中に追加時間を合わせて あたため・スタート キーを押します。
様子を見ながら加熱してください。
ランプが消えたときは、
レンジ 700Wで様子を見ながら加熱してください。

## 卵とじ

レンジ加熱



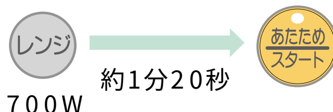



| | |
|---|---|
| 使用キー | レンジ |
| 付属品と加熱時間の目安 | なし<br>約4分10秒～4分40秒 |

**材料**（1人分）
卵 …………………………M寸1個
鶏もも肉（1cm角に切る）…30g
たまねぎ（薄切り）……………30g
Ⓐ
だし汁 ………………大さじ2
しょうゆ ……………小さじ1
みりん ………………小さじ1
酒 ……………………小さじ1
砂糖…………………小さじ$^1/_3$

### 1 下ごしらえをする

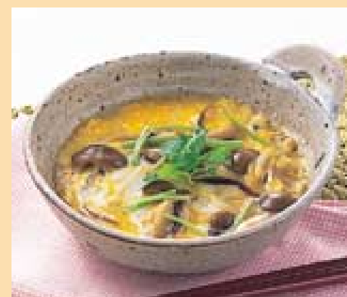
耐熱容器に、鶏肉、たまねぎ、Ⓐを入れて、ラップでゆったりおおい、庫内中央に置く。




### 2 卵を加えて加熱する

1に溶きほぐした卵を加えて軽く混ぜる。ふたなしで庫内中央に置く。

**具を変えてアレンジ！**
**きのこの卵とじ**
しいたけ・えのき・しめじ（合わせて50g）と、たまねぎの薄切り10gを入れて卵とじと同様に加熱する。



# えびチリソース



レンジ加熱

| 使用キー | レンジ |
|---|---|
| 付属品と加熱時間の目安 | なし<br>約3～5分 |

**材料**（4人分）
えび（殻付き）
…………16尾（約250～300g）
Ⓐ［酒 ……………………小さじ1
　 塩 ………………………少々
片栗粉 ……………………大さじ1
サラダ油 …………………大さじ1

Ⓑ［ねぎ（みじん切り）………1本
　 しょうが（みじん切り）…大さじ1
　 にんにく（みじん切り）…適量
　 トマトケチャップ …大さじ6
　 酒 ……………………大さじ3
　 豆板醤（トウバンジャン） ……………小さじ1/2
　 砂糖 …………………小さじ1
　 塩 ………………………少々

Ⓑは市販の中華合わせ調味料に代えてもよいでしょう。

**1 えびを下ごしらえする**

えびは洗って尾一節を残して殻をむいたあと、背わたを抜く。水けをふいておく。

**2 えびに下味をつける**

耐熱皿に**1**のえびを入れ、Ⓐを加えて手でよくもみ込んで味をなじませる。片栗粉をまぶし、サラダ油をからませる。

**3 材料を混ぜ加熱する**

Ⓑを**2**のえびにかけ、全体をよく混ぜ合わせる。えびの尾が周囲を向くように並べ、ラップまたはふたをして庫内中央に置く。

レンジ 700W → 約3～5分 →




熱いうちに全体を混ぜ合わせる。

# 田作り



レンジ加熱

| 使用キー | レンジ |
|---|---|
| 付属品と加熱時間の目安 | なし<br>約3分30秒～4分 |

**材料**
ごまめ …………………………30g
Ⓐ［砂糖 …………………大さじ1
　 しょうゆ …………大さじ1 1/2
　 みりん ………………小さじ1

**1 ごまめを加熱する**

ごまめを直径20cm位の耐熱皿に広げる。
ふたなしで庫内中央に置く。

レンジ 700W → 約1分～1分30秒 →




途中で取り出して混ぜる。

**2 調味料を加熱する**

別の大きめの耐熱容器にⒶを入れる。
ふたなしで庫内中央に置く。

レンジ 700W → 約1分 →




**1**のごまめを加え、再びふたなしで、庫内中央に置く。

レンジ 700W → 約1分 →




# 即席漬け



レンジ加熱

| 使用キー | レンジ |
|---|---|
| 付属品と加熱時間の目安 | なし<br>約2～4分 |

**材料**
キャベツ、きゅうり、にんじん
……………………合わせて200g
**漬け汁**
Ⓐ［赤とうがらし（輪切り）……1本
　 だし昆布（せん切り）………適量
　 塩、しょうゆ …………各少々

**ちょっとアレンジ！**
野菜の切りくずは捨てないで浅漬けにしましょう。
お酢と砂糖を加えるとピクルスになります。

**1 野菜を下ごしらえする**

それぞれ食べやすい大きさに切る。

**2 材料を加熱する**

**1**とⒶを耐熱容器に入れ、ラップまたはふたをして庫内中央に置く。

レンジ 700W → 約2～4分 →




しんなりするまで加熱する。
あら熱がとれたら冷蔵庫で冷やす。

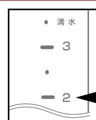
# ヘルシースチーム

「13　サッと野菜で1品」
「14　サッと魚介で1品」
「15　手づくり豆腐」



分量が標準の1.5倍の場合は、お好み温度　時間　仕上がり つまみで<強>に、標準の半量は、<弱>に合わせてください。
ただし、ほたての蒸しサラダは レンジ「300Wスチーム」で加熱してください。

**下準備**




**給水タンクに水を入れる**

2の目盛り以上水を入れる

## 野菜の中華あえ

レンジ+スチーム加熱

| | |
|---|---|
| 使用キー | 自動メニュー「13 サッと野菜で1品」 |
| 付属品と加熱時間の目安 | なし 約6分40秒 |

**材料**（1～2人分）

豚薄切り肉(3cm幅に切る)……100g
Ⓐ
- 酒 ……………………小さじ1
- しょうゆ、ごま油 …各大さじ1/2
- 片栗粉 ………………小さじ1
- 砂糖…………………小さじ1/2
- 塩、こしょう …………少々

キャベツ(細切り) ……………50g
もやし ………………………20g
ゆでたけのこ(短冊切り) ……20g
ピーマン(細切り) ……………10g
しいたけ(せん切り) …………10g
にんじん(短冊切り) …………10g
白ねぎ(斜め切り) ……………10g
しょうが(せん切り) …………5g

**1 給水タンクに水を入れる**

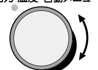
**2 下準備をする**

豚肉にⒶをからめる。

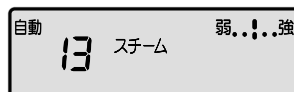
**3 皿に盛りつける**

直径20cmくらいの深めの
耐熱皿に野菜を入れ、
混ぜ合わせる。
その上に2の肉を広げて並べる。
ふたなしで庫内中央に置く。

**4 加熱する**




「13 サッと野菜で1品」




加熱後、よく混ぜる。

●**手動のときは**
レンジ 300Wスチームで
約6分～7分

**追加加熱するときは**
お好み温度　時間　仕上がり つまみのランプが点滅中に追加時間を合わせて あたため・スタート キーを押します。
様子を見ながら加熱してください。
ランプが消えたときは、
レンジ 300Wスチームで様子を見ながら加熱してください。

## 白菜のオイスターあえ

レンジ+スチーム加熱



| | |
|---|---|
| 使用キー | 自動メニュー「13 サッと野菜で1品」 |
| 付属品と加熱時間の目安 | なし 約6分40秒 |

**材料**（1～2人分）

Ⓐ
- 砂糖 ……………小さじ1 1/2
- しょうゆ、オイスターソース、ごま油、片栗粉 …各小さじ1
- 水 ……………………大さじ1

合びき肉 ………………………50g
白菜(4cm長さの細切り)………100g
●白菜を青梗菜(チンゲンサイ)に代えても良いでしょう。

**1 給水タンクに水を入れる**

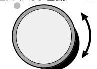
**2 下準備をする**

直径20cmくらいの深めの
耐熱皿に合びき肉とⒶを入れ、
ほぐしておく。

**3 皿に盛りつける**

2の上に白菜を広げる。
ふたなしで庫内中央に置く。

**4 加熱する**




「13 サッと野菜で1品」
加熱後、よく混ぜる。

# チンジャオロース

レンジ+スチーム加熱



| | |
|---|---|
| 使用キー | 自動メニュー「13 サッと野菜で1品」 |
| 付属品と加熱時間の目安 | なし<br>約6分40秒 |

**材料**（1～2人分）

牛肉(焼肉用、4cm長さの細切り) ……50g

Ⓐ
- しょうゆ、酒……各小さじ1/2
- 砂糖、ごま油……各小さじ1/2
- 片栗粉……小さじ1/3

ピーマン(5mm幅の斜め切り) …40g
ゆでたけのこ(5mm幅の細切り)…75g
しょうが、にんにく(みじん切り) ……適量

Ⓑ
- しょうゆ……大さじ1/2
- オイスターソース…大さじ1/2
- 片栗粉……小さじ1/2
- 酒……小さじ1
- 砂糖……小さじ1
- 顆粒鶏がらスープ…小さじ1/4
- 水……大さじ2

**添えもの**
飾り切りにんじん、青ねぎ など ……適量

## 1 給水タンクに水を入れる

## 2 下準備をする

牛肉にⒶをからめる。

## 3 皿に盛りつける

直径20cmくらいの深めの耐熱皿に、2とピーマン、ゆでたけのこ、しょうが、にんにく、Ⓑを入れて混ぜる。
ふたなしで庫内中央に置く。

## 4 加熱する

出力 温度 自動メニュー → あたため スタート

「13 サッと野菜で1品」

加熱後、よく混ぜる。

# ほたての蒸しサラダ

レンジ+スチーム加熱

おすすめのたれ　イタリアンドレッシング



| | |
|---|---|
| 使用キー | 自動メニュー「14 サッと魚介で1品」<弱> |
| 付属品と加熱時間の目安 | なし<br>約5分 |

**材料**（1～2人分）

ほたて(刺身用、生食用)…200g
にんじん……10g
塩……少々
きくらげ(水でもどしたもの) …10g
しめじ……10g
青ねぎ(斜め薄切り)……少々
唐辛子(小口切り)……少々

## 1 給水タンクに水を入れる

## 2 下準備をする

にんじんはせん切りし、塩もみする。
きくらげはせん切りにする。

## 3 皿に盛りつける

2のにんじん、きくらげにしめじ、青ねぎ、唐辛子を混ぜ、直径20cmくらいの深めの耐熱皿に広げる。
その上にほたてを並べる。
ふたなしで庫内中央に置く。

## 4 加熱する

出力 温度 自動メニュー → お好み温度 時間 仕上がり → あたため スタート

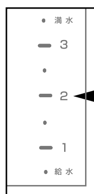
「14 サッと魚介で1品」　<弱>

自動　14　スチーム　弱‥!‥強

**●手動のときは**
レンジ 300Wスチームで約4分30秒～5分30秒
1.5倍は、約6分～7分
半量は、約3分～4分

## 下準備

**給水タンクに水を入れる**




2の目盛り以上水を入れる

# えびと青梗菜(チンゲンサイ)の蒸しもの

**レンジ+スチーム加熱**

おすすめのたれ　中華風ドレッシング

| | |
|---|---|
| **使用キー** | 自動メニュー<br>「14 サッと魚介で1品」<br>＜やや強＞ |
| **付属品と加熱時間の目安** | なし<br>約8分 |

**材料**（2人分）
えび（殻付き）
…………10～12尾(1尾約20g)
青梗菜(チンゲンサイ)（縦にせん切り）……100g
塩……………………………………少々
白髪ねぎ(添えもの) …………適量

**1 給水タンクに水を入れる**

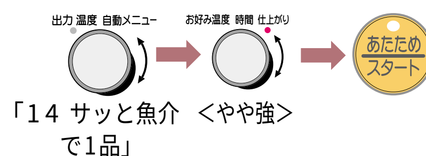
**2 えびの下準備をする**

えびは殻付きのまま洗って水けを切り、背わたを取る。塩をまぶしておく。

**3 皿に盛りつける**

直径20cmくらいの深めの耐熱皿に青梗菜を広げその上にえびの尾を外側にして並べる。ふたなしで庫内中央に置く。

**4 加熱する**




「14 サッと魚介で1品」　＜やや強＞




●**手動のときは**
[レンジ] 300Wスチームで
約7分30秒～8分30秒

# いかとセロリの蒸しもの

**レンジ+スチーム加熱**

おすすめのたれ
・イタリアンドレッシング
・中華風ドレッシング



| | |
|---|---|
| **使用キー** | 自動メニュー<br>「14 サッと魚介で1品」 |
| **付属品と加熱時間の目安** | なし<br>約6分40秒 |

**材料**（2人分）
いか　………………………200g
酒…………………………大さじ1
セロリ（せん切り）……小1本(80g)
ピーマン（せん切り）……少量(10g)
赤ピーマン（せん切り）……少量(10g)

**1 給水タンクに水を入れる**

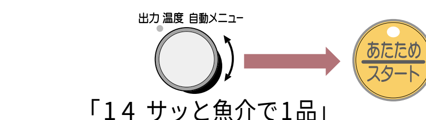
**2 下準備をする**

いかは一口大に切り、斜めに切れ目を入れる。酒で下味をつけておく。

**3 皿に盛りつける**

セロリ、ピーマン、赤ピーマンを混ぜて直径20cmくらいの深めの耐熱皿に広げ、その上にいかを並べる。ふたなしで庫内中央に置く。

**4 加熱する**



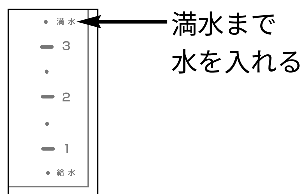

「14 サッと魚介で1品」

●**手動のときは**
[レンジ] 300Wスチームで
約6分～7分

**追加加熱するときは**
[お好み温度　時間　仕上がり] つまみのランプが点滅中に追加時間を合わせて[あたため・スタート] キーを押します。
様子を見ながら加熱してください。
ランプが消えたときは、[レンジ] 300Wスチームで様子を見ながら加熱してください。

## 下準備

**給水タンクに水を入れる**




器のままで食べる、
やわらかくてなめらかな豆腐です。
スプーンですくって
お召し上がりください。

# 手づくり豆腐

スチーム＋ヒーター加熱

| 使用キー | 自動メニュー「15 手づくり豆腐」 | |
|---|---|---|
| 付属品と加熱時間の目安 | 下段 | 4わん 約30分 |

**材料**（4わん分）

**豆乳液**

豆乳／成分無調整
（豆腐が作れるもの）……500ml
にがり

**※市販されているにがりは種類によって使用する量が異なります。にがりに表示されている分量（豆乳とにがりの割合）に従ってください。**

耐熱容器（直径約8cm）……4個
茶わん蒸し容器やマグカップ、湯のみなど、陶器や耐熱ガラス容器がおすすめです。

**1 給水タンクに水を入れる**

**2 豆乳ににがりを加える**

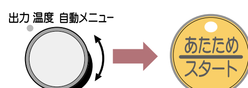
冷蔵庫で冷えた状態の豆乳ににがりを加えてゆっくりとかき混ぜる。

**3 器に入れる**

耐熱容器に**2**の豆乳液を均等に分け入れ、1わんずつアルミホイルをかぶせる。

**4 蒸す（4わんの場合）**

器を角皿にのせ、下段に入れる。
（容器の置きかた ▶55ページ）




「15 手づくり豆腐」
つまみを回して表示を
「15　4碗」に合わせる。




加熱後、庫内から出し、
約5分蒸らす。

**●一度に1～6わんまでできます**

6わんのときは「15　6碗」
3わんのときは「15　3碗」
2わんのときは「15　2碗」
に表示を合わせる。

**追加加熱するときは**

お好み温度　時間　仕上がり つまみのランプが点滅中に追加時間を合わせて あたため・スタート キーを押します。様子を見ながら加熱してください。ランプが消えたときは「オーブン1段」160℃予熱なしで、様子を見ながら加熱してください。

**お願い**

にがりの種類などによって
できあがりが変わることが
あります。
にがりは入れ過ぎても少なくても
固まらなかったり、分離したり
することがあります。
分量は正確にはかってください。

## 手づくり豆腐アレンジ（4わん分）

手づくり豆腐と同分量の豆乳液を使い、同様に加熱します。

| | |
|---|---|
| 梅豆腐（梅だれ） | 梅干し2～3個の種を除き、包丁で細かくなるまでたたく。みりん小さじ1としょうゆ少量を入れてよく混ぜる。たれをできあがった豆腐にかけ、青じそのみじん切りを添える。 |
| 変わり豆腐 | せん切りにしたにんじん、干ししいたけ(もどしたもの)各30gにしょうゆ、みりんなどで下味をつけ、煮ておく。下味をつけた具に、豆乳液とすりごま小さじ2を合わせて混ぜる。仕上がり<強>で加熱する。 |
| 抹茶豆腐 | 抹茶小さじ2をお湯大さじ2で溶き、豆乳液と合わせて混ぜる。できあがった豆腐を冷やして黒みつをかける。 |

**アドバイス**

- 共ぶたを使うと、すだつことがあります。アルミホイルをお使いください。
- 当社製ジューサーミキサー(MJ-M3)で作った豆乳もお使いいただけます。
- 冷やしてもおいしくいただけます。ねぎ、ゆず、しょうがなど、しそなどお好きな薬味を盛りつけたり、あんかけにしても良いでしょう。しょうゆやめんつゆをかけてもおいしくいただけます。



# いちごのショートケーキ（共立て）

ヒーター+スチーム加熱

| 使用キー | 自動メニュー「10　スポンジケーキ」 |
|---|---|
| 予熱 | あり（約8分） |
| 付属品と加熱時間の目安 | 下段　約35分 |

**材料**
（直径18cmの金属製丸型1個分）

**スポンジケーキ生地**
卵……………………M寸3個(180g)
砂糖（ふるう）……………………90g
薄力粉（ふるう）…………………90g
Ⓐ［牛乳 …………………小さじ2
　 バター ……………………15g
バニラエッセンス ……………少々
（またはバニラオイル）
硫酸紙（グラシン紙）…………1枚

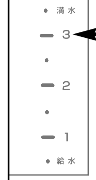
**ホイップクリーム**
生クリーム ………………1カップ
Ⓑ［砂糖 ……………大さじ2〜3
　 バニラエッセンス ………少々

**シロップ**
Ⓒ［砂糖 …………………大さじ2
　 水 ……………………大さじ4
　 （合わせて レンジ 700Wで
　 約20秒加熱）
ブランデー（Ⓒと合わせる）
……………………………大さじ2

**飾り**
いちご（縦半分に切る）………6個

## 下準備
- ケーキ型の内側に薄く油をぬり、硫酸紙（グラシン紙）を敷く。
- 薄力粉・砂糖はふるっておく。

**給水タンクに水を入れる**




3の目盛り以上
水を入れる

### 1 全卵に砂糖を加え、湯せんする
卵を溶きほぐし、分量の砂糖を加えて混ぜる。湯せんして砂糖を溶かし、指先があたたかく感じる程度（約40℃）で取り出す。



### 2 泡立てる
泡立て器の先から落ちる泡で、文字が書けるくらいになるまで1をよく泡立てる。



**コツ**
ハンドミキサーの場合は、まず高速で泡立てる。文字が書け、しばらく残る程度になるまで泡立てたあと、さらに低速で約1〜2分続け、泡を均一にする。



### 3 バターを溶かす
深めの耐熱容器にⒶを入れ、ラップまたはふたをして庫内中央にのせる。



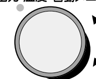




700W　約30〜50秒



### 4 オーブンを予熱する
予熱時間約8分







「10 スポンジケーキ」



## 5 薄力粉を加える

2にバニラエッセンスを混ぜる。さらに薄力粉をふるいながら加え、粉が消えるまで底からすくいあげるように混ぜる。



**コツ**

生地をすくって、リボン状に落ちるまで混ぜる。

## 6 バターを加える

5に人肌より熱めの3をふりまくように加え、手早く混ぜ込む。



## 7 型に流し入れる

6を高い位置からゆっくりと流し入れる。（泡を均一にするため）

**コツ**

ボールの底に残ったバターは入れない。（ケーキ表面のヒビの原因になります）

## 8 空気を抜く

7をトントンとたたいて空気を抜く。

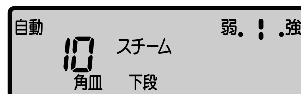


## 9 焼く

角皿にのせ、予熱完了後、ドアを開けてすばやく下段に入れてドアを閉める。

予熱完了後 →




ドアを開けて約１分30秒経過してもスタートされない場合、ピッピッと鳴り30秒後に取り消されます。そのときは予熱から操作し直してください。
（▶38ページ）

●**手動のときは**

ヒーター加熱のみです。
「オーブン1段」で焼いてください。
型紙のときは下記を参考に様子を見ながら焼いてください。

| 型（直径） | 温度 | 予熱 | 時間 |
|---|---|---|---|
| 15cm | 160℃ | あり | 約25〜35分 |
| 18〜19cm | | | 約30〜40分 |
| 21cm | | | 約35〜45分 |
| 24cm | | | 約40〜50分 |

竹串を刺して、何もついてこなければ焼き上がり。



## 10 型から抜く

型ごと20〜30cmの高さから1回落として、焼き縮みを防ぐ。型から出し、底を上にしてあみにのせ冷ます。あら熱がとれたら、乾燥しないようにポリ袋に入れる。



## 11 ホイップクリームを作る

冷蔵庫でよく冷やした生クリームを冷やしながら泡立て、トロリとしたらⒷを加え、ツノが立つまで泡立てる。



## 12 デコレーションする

スポンジ台は底を上面にし、シロップをぬって、ホイップクリームでデコレーションする。



**コツ**

**焼き足りないときは**

お好み温度 時間 仕上がり つまみのランプが点滅中に追加時間を合わせて あたため・スタート キーを押します。様子を見ながら加熱してください。
ランプが消えたときは、「オーブン1段」160℃予熱なしで様子を見ながら加熱してください。

### サイズ別分量と加熱時間の目安（自動「10 スポンジケーキ」使用）

| 材料＼直径 | 15cm | 18〜19cm | 21cm |
|---|---|---|---|
| 卵 | M寸2個 | M寸3個 | M寸4個 |
| 砂糖 | 50g | 90g | 120g |
| 薄力粉 | 50g | 90g | 120g |
| 牛乳 | 大さじ1/2 | 小さじ2 | 大さじ1 |
| バター | 10g | 15g | 20g |
| 加熱時間の目安 | 約30分 | 約35分 | 約40分 |
| 仕上がり | <弱> | <標準> | <強> |

サイズに応じて、お好み温度 時間 仕上がり つまみで<弱>または<強>に合わせて焼いてください。



# バターフルーツケーキ

ヒーター加熱

| 使用キー | オーブン/発酵 「オーブン1段」 160℃ |
|---|---|
| 予熱 | あり（約7分） |
| 付属品と加熱時間の目安 | 下段 約60～70分 |

**材料**

（約20×10cmの金属製パウンド型1個分）
バター（室温にもどしておく）…120g
砂糖（ふるう）………………120g
卵…………………M寸3個(180g)
ラム酒 ……………………小さじ1
Ⓐ 薄力粉 …………………200g
　ベーキングパウダー……小さじ1/2
　（合わせてふるう）
硫酸紙（グラシン紙）…………1枚
**フルーツ**
レーズン・チェリー・オレンジピール ………………………100g
（細かく刻み、ラム酒 大さじ1につけておく）
牛乳 ……………………大さじ1 1/2
レモン汁 …………大さじ1(1/2個分)
レモンの皮（すりおろす）
………………………………1/4個分

## 下準備

パウンド型の内側に薄く油をぬり、硫酸紙（グラシン紙）を敷いておく。

### 1 オーブンを予熱する

予熱時間約7分

オーブン/発酵「オーブン1段」 1度押す → 160℃予熱 → あたため/スタート

### 2 バターと砂糖を練る

ボールにバターを入れて、クリーム状になるまで泡立て器で練り、砂糖を3回くらいに分けて加え、よく混ぜる。

### 3 卵・フルーツを加える

溶きほぐした卵を少しずつ加えながら混ぜ、さらにラム酒と好みのフルーツ、牛乳を加える。

### 4 粉を加える

Ⓐを加えて混ぜ、型に流し入れ、表面を平らにする。
ゴムべらを底まで入れて中央をくぼませる。

### 5 焼く

角皿にのせ、予熱完了後、下段に入れる。

予熱完了後 → 約60～70分 → あたため/スタート

**焼き足りないときは**
お好み温度 時間 仕上がり つまみのランプが点滅中に追加時間を合わせて あたため・スタート キーを押します。
様子を見ながら加熱してください。

**ちょっとアレンジ！**
フルーツの代わりにバナナやオレンジを入れて焼いても良いでしょう。

**バナナケーキ**
バナナ ……………1本(100g)
（皮をむき、3～5mmの輪切りにしてレモン汁を少々かける）

**オレンジケーキ**
オレンジの皮（すりおろす）
………………………………1個分
オレンジ果肉 ……………1/2個分
（袋から出し、5mm程度に切る）

**アドバイス**
- バターが固く練りにくいときは、お好み温度 時間 仕上がり つまみで15～25℃に合わせて あたため・スタート キーで加熱するとやわらかくなります。
- 2個までなら1個分と同じ温度、時間で焼くことができます。様子を見ながら焼いてください。




# シフォンケーキ

| | |
|---|---|
| 使用キー | オーブン/発酵「オーブン1段」170℃ |
| 予熱 | あり（約8分） |
| 付属品と加熱時間の目安 | 下段 約50～60分 |

**材料**
（直径20cmのアルミ製シフォン型1個分）
卵黄 ……………………M寸5個
砂糖（ふるう）……………130g
サラダ油 …………………80ml
水………………………$^{1}/_{2}$カップ
バニラエッセンス
（またはバニラオイル）………少々
卵白 ……………………M寸7個
薄力粉（ふるう）…………150g

**お願い**
- 型はアルミ製のシフォン型をお使いください。
  フッ素加工の型では上手に焼けない場合があります。
- ケーキの底に大きな穴が出来ないようにするには生地を型に入れるとき空気が入らないよう、高い位置から一気に流し入れます。
  入れたあと、軽くたたいてください。
  強く型をたたくと逆に空気が入ることがあります。

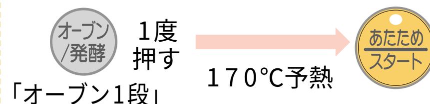
**アドバイス**
**約17cmの型で焼くときは**
材料は、卵黄M寸3個、砂糖65g、サラダ油40ml、水$^{1}/_{4}$カップ、バニラエッセンス少々、卵白M寸4個、薄力粉75g。
「オーブン1段」170℃、予熱ありで約40～50分。

**ヒーター加熱**

## 1 卵黄を泡立てる
ボールに卵黄と砂糖$^{1}/_{2}$量を入れ、泡立て器で白っぽくなるまでよく混ぜる。
サラダ油を少しずつ加えてもったりするまで混ぜる。
さらに水を少しずつ加え、分離しないようによく混ぜる。

## 2 薄力粉を加える
**1**にバニラエッセンスを加え、さらに薄力粉をふるいながら一度に加える。粉が混ざるまで泡立て器で底からすくいあげるように混ぜる。

## 3 オーブンを予熱する
予熱時間約8分



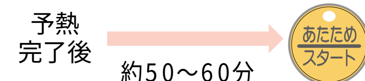

## 4 メレンゲを作る
別のボールに卵白と残りの砂糖を入れ、ツノが立つまでしっかり泡立てる。
ボールを斜めにしても流れないようになるまで泡立てる。

## 5 生地を合わせる
**2**に**4**のメレンゲ$^{1}/_{3}$量を入れ、泡立て器でメレンゲが消えるまで練らないようにさっくり混ぜる。残りのメレンゲ$^{1}/_{2}$量を加えて同様に混ぜる。

## 6 生地を仕上げる
最後に**5**を**4**の残りのメレンゲに加え、ゴムべらで生地が均等に混ざるまで練らないようにしっかり混ぜる。

## 7 生地を型に入れる
ケーキ型（油やバターはぬらない）を用意し生地を高い位置から流し入れる。型をトントンと軽くたたいて空気を抜く。

## 8 焼く
角皿にのせ予熱完了後、下段に入れる。




焼き上がったら、すぐに型を逆さにして安定のよい深めの容器にのせ、完全に冷ます。

## 9 型からはずす
パレットナイフを型と生地の間に差し込み、上下に動かしながら外周をはずす。
中心は竹串で筒をこするように動かし、はずす。
型をひっくり返して生地を取り出す。

**お好みで**
ホイップクリームやフルーツ・ジャムを添えても良いでしょう。

お菓子・パン・スナック・和菓子



# チーズケーキ

ヒーター加熱

| | |
|---|---|
| 使用キー | オーブン/発酵「オーブン1段」170℃ |
| 予熱 | あり（約8分） |
| 付属品と加熱時間の目安 | 下段 約40～50分 |

**材料**
（直径18cmの金属製丸型
［底が抜ける型］ 1個分）

**ビスケット地**
甘みの少ないビスケット……50g
（またはクラッカー）
バター……40g

**中身**
クリームチーズ……200g
卵……M寸2個（120g）
砂糖（ふるう）……50g
Ⓐ コーンスターチ……20g
レモンの皮……約1/4個分
（すりおろす）
レモン汁……大さじ1～2
生クリーム、牛乳…各大さじ2

**飾り**
Ⓑ あんずジャム……大さじ1
水……大さじ1/2
（合わせて レンジ 700Wで
約20秒加熱）
硫酸紙（グラシン紙）……1枚

アドバイス
口当たりよく、ふっくら仕上げるには、クリームチーズを室温でやわらかくしてからよく練ります。
また卵は文字が書ける程度まで十分に泡立てます。

## 1 ビスケット地を作る
耐熱容器にバターを入れ、ラップまたはふたをして庫内中央に入れる。



700W 約40～50秒



ビスケットをポリ袋に入れ、めん棒で細かく砕き、溶かしバターに混ぜる。

## 2 型に敷く
ケーキ型の底に**1**を敷きつめ、冷蔵庫で冷やし固める。



## 3 生地を作る
クリームチーズをなめらかになるまでよく練る。
（クリームチーズが固い場合は、お好み温度 時間 仕上がり つまみで20℃に合わせて あたため・スタート キーで加熱）
Ⓐを加えて十分混ぜる。
別の容器に卵を溶き、砂糖を加えてよく泡立て、クリームチーズの生地と合わせて混ぜる。

## 4 オーブンを予熱する
予熱時間約8分



「オーブン1段」 1度押す 170℃予熱



## 5 焼く
**2**のケーキ型のまわりに硫酸紙（グラシン紙）を巻き、**3**を流し込み、表面を平らにする。
予熱完了後、角皿にのせて下段に入れる。

予熱完了後 約40～50分



## 6 仕上げる
焼き上がり直後、硫酸紙（グラシン紙）とケーキの間にナイフを入れておき、冷蔵庫で冷やす。型から出し、硫酸紙（グラシン紙）をはずす。
Ⓑをチーズケーキの表面にぬって仕上げる。

**焼き足りないときは**
お好み温度 時間 仕上がり つまみのランプが点滅中に追加時間を合わせて あたため・スタート キーを押します。
様子を見ながら加熱してください。

# マドレーヌ

ヒーター加熱



**材料**（直径9cmの型9個分　角皿1皿分）

卵…………………M寸3個(180g)
砂糖（ふるう）……………130g
薄力粉（ふるう）…………130g
バター（3cm角に切る）……130g
レモンエッセンス……………少々
（またはバニラエッセンス）
型紙…………………………9枚
(紙型のみで焼くときは、
様子を見ながら焼いてください)

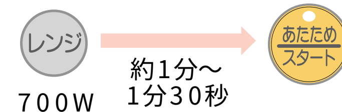
| 使用キー | オーブン/発酵　180℃ |
|---|---|
| 予熱 | あり（約9分） |
| 付属品と加熱時間の目安 | 下段　約15～20分 / 下段　約25～35分 |

### 1 卵を泡立てる

卵と砂糖を合わせて混ぜ、湯せんする。人肌にあたたまったら取り出して泡立てる。量が増えて白っぽくなり、泡立て器を持ち上げて字がかけるくらいになったらエッセンスを入れる。

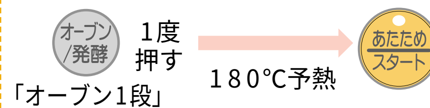
### 2 バターを溶かす

バターを耐熱容器に入れて、ラップまたはふたをして庫内中央に入れる。




### 3 オーブンを予熱する

1段のときは
予熱時間約9分

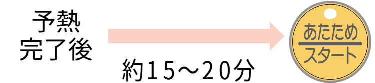



### 4 粉とバターを加える

**1**に薄力粉を入れ、人肌より熱めに湯せんする。粉が残っている状態の半合わせにし、溶かしバターを加え、練らないようにさっくり混ぜる。

### 5 焼く

マドレーヌ型に型紙を敷き、**4**を入れて角皿に並べる。
予熱完了後、下段に入れる。




加熱終了後、型から出し、底を上にして冷ます。

# ロールケーキ

ヒーター加熱



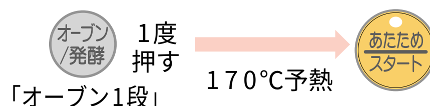
**材料**（1本分　角皿1皿分）

卵…………………M寸4個(240g)
砂糖（ふるう）…………………80g
バニラエッセンス……………少々
（またはバニラオイル）
薄力粉（ふるう）………………80g
バター……………………………25g
（レンジ 700Wで約20秒加熱）
いちごジャム…………………適量
硫酸紙（グラシン紙）…………1枚
（四隅に切り込みを入れる）

| 使用キー | オーブン/発酵　「オーブン1段」170℃ |
|---|---|
| 予熱 | あり（約8分） |
| 付属品と加熱時間の目安 | 下段　約15～20分 |

### 1 オーブンを予熱する

予熱時間約8分




### 2 生地を作る

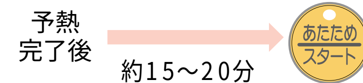
スポンジケーキ（▶74ページ）の要領で、卵と砂糖を泡立てる。

### 3 薄力粉を加える

**2**にバニラエッセンスを加えて混ぜる。薄力粉を入れ粉が残っている半合わせ状態まで混ぜる。
さらに熱いバターを加え手早くしっかり混ぜる。

### 4 焼く

硫酸紙（グラシン紙）を敷いた角皿に**3**を流し入れて平らにし、角皿をたたいて空気を抜く。
予熱完了後、下段に入れる。




加熱後、あら熱を取り、焼けた面を下にして固く絞ったふきんにのせて紙をはがす。

### 5 ジャムをぬり、巻く

向こう側2cmほど残してジャムをぬり、手前から巻く。巻き終わりを下にしてしばらくなじませる。



**アドバイス**

- 2段で焼くこともできます。上下段のムラが気になるときは、残り時間5～10分に、上下段を入れ替えて様子を見ながら焼いてください。「オーブン2段」予熱あり、170℃約23～28分。(熱いのでやけどに注意する)
- バターを加えて混ぜるときは生地を底からすくいあげながら手早くしっかり混ぜましょう。
- 紙はぬれぶきんで湿らせるとはがれやすくなります。
- お好みでホイップクリームやフルーツなどを入れて巻いても良いでしょう。



# シュークリーム

ヒーター+スチーム加熱

| | |
|---|---|
| 使用キー | 自動メニュー「11　シュー」 |
| 予熱 | あり（約11分） |
| 付属品と加熱時間の目安 | 下段　約30分 |

**材料**（12個　角皿1皿分）

**シュー皮**

Ⓐ
- バター……………………60g（1cm角に切り、室温にもどす）
- 水……………………1/2カップ

薄力粉（ふるう）……………60g

卵 ………………………M寸約3個（室温にもどしておく）

※生地の固さは卵の量で加減してください。

**中身**

カスタードクリーム …………適量

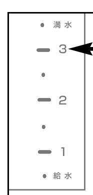
（▶81ページ）

アドバイス

- 「11 シュー」で焼くときは、スチームが出るので霧吹きはいりません。
- 2段で焼くときは材料を2倍にして生地を作り、手動で焼きます。庫内に入れる前に生地の表面に霧を吹きます。「オーブン2段」190℃、予熱ありで約40～45分。

## 下準備

**給水タンクに水を入れる**




3の目盛り以上水を入れる

## 1 材料に火を通す

なべにⒶを入れ、火にかける。バターが完全に溶けてなべ全体に泡が出て沸とうしたら火を弱め、薄力粉を一気に加えてよく混ぜる。



## 2 混ぜながらさらに加熱する

手早く混ぜながら再び1～2分中火にかける。バターと粉がなじみ、透明感が出るくらいまで、焦がさないよう水分を飛ばす。



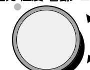
## 3 溶き卵を加える



火からおろし、溶き卵を徐々に加えながらつやが出るまでよく混ぜる。木べらで持ちあげて、生地が帯状にゆっくりと落ちるくらいの固さになれば卵を加えるのをやめる。（卵が残ることもあります）

## 4 オーブンを予熱する

予熱時間約11分





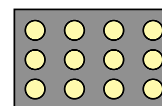


「11 シュー」




## 5 絞り出す

周囲の穴をふさがないように角皿にアルミホイルを敷く。生地を絞り出し袋に入れ、直径約5cmの大きさに絞り出す。

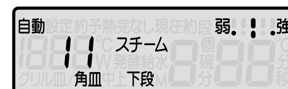


## 6 焼く

予熱完了後、ドアを開けてす早く下段に入れてドアを閉める。

予熱完了後



**お知らせ**

ドアを開けて約1分30秒経過してもスタートされない場合、ピッピッと鳴り30秒後に取り消されます。そのときは予熱から操作し直してください。(▶38ページ)

## 7 クリームを詰める

焼き上がったら、すぐに角皿から取り出し、アルミホイルからはずす。
あみなどにのせて冷ます。
上から1/3に切り込みを入れ、クリームを詰める。

●**手動のときは**

ヒーター加熱のみです。
スチームが出ないため、庫内に入れる前に生地の表面に霧を吹きます。
「オーブン1段」190℃、
予熱ありで約25～35分

**焼き足りないときは**

お好み温度　時間　仕上がり つまみのランプが点滅中に追加時間を合わせて あたため・スタート キーを押します。
様子を見ながら加熱してください。
ランプが消えたときは、
「オーブン1段」190℃予熱なしで様子を見ながら加熱してください。

**コツ**

- **粉を入れるタイミングは**
  水とバターが沸とうし、なべ全体に泡が出たとき一気に加えます。
  沸とうが足りないと、粉、水、バターがよく混ざり合わず、ふくらみが悪くなります。
- **手早く混ぜる**
  粉を加えたら、なべ底に粘りついた生地が、つるりとはがれるようになるまでよく混ぜます。
  混ぜかたが足りないとふくらみが悪くなります。
- **ドアは開けない**
  焼き上がるまでに開けると、庫内の温度が下がり、ふくらまなくなってしまいます。
- **すぐに焼かない生地は**
  乾燥してふくらみが悪くならないようにラップをするか、絞り出し袋に入れます。

## レンジで作るシュー種

レンジ加熱

| 使用キー | レンジ |
|---|---|
| 付属品 | なし |

**簡単に電子レンジで作れます。(12個・角皿1皿分)**

1 深めの耐熱性ボールにバター60g(室温)と水100mlを入れ、ふたをして庫内中央に置き、 レンジ **700Wで約2分～2分30秒**加熱し、十分に沸とうさせる。加熱後、よくかき混ぜ、薄力粉60gを加えてさらによく混ぜる。

2 ふたなしで レンジ **700Wで約1分30秒～2分**加熱し、途中で1回混ぜる。加熱後、さらによく混ぜる。
溶き卵1個を加え、ボールの周囲にタネがつかなくなるまで混ぜる。
さらに少しずつ卵を加えて混ぜる。(加える卵は3個分が目安です)

3 レンジで作るシュー種の場合、自動メニュー**「11 シュー」**で焼くときは、**仕上がり<弱>**で。
手動で焼くときは、生地の表面に霧を吹き、 オーブン/発酵 190℃予熱あり**約25～30分下段**で焼きます。

**コツ**

- **卵は入れすぎないで**
  なべで作るよりも少し固めの仕上がりにします。木べらですくってひとかたまりにゆっくりと落ち、その先が逆三角形にとぎれるのが目安です。
- **ボールは大きめのものを**
  バターと水が沸とうするため、また卵を混ぜるとき、作業をしやすいように大きめのボールを使います。
- **溶き卵を混ぜるとき**
  ハンドミキサーの低速を使っても良いでしょう。



## カスタードクリーム

| 使用キー | レンジ |
|---|---|
| 付属品と加熱時間の目安 | なし<br>約4分～6分30秒 |

**材料**(シュークリーム20個分)

- 牛乳 ……2カップ
- Ⓐ
  - 薄力粉 ……大さじ2
  - コーンスターチ 大さじ1～2
  - 砂糖 ……50～80g
- 卵黄 ……4個
- Ⓑ
  - バター ……20g
  - バニラエッセンス ……少々
- ラム酒 ……小さじ1

### 1 牛乳をあたためる

深めの耐熱容器に牛乳を入れ、ふたなしで庫内中央に置く。

レンジ 700W → 約2～3分 → あたため スタート

### 2 粉に牛乳を加える

Ⓐを合わせて、ふるいにかけたものに牛乳を泡立て器でよく混ぜながら少しずつ加える。

### 3 卵を加え加熱する

2に卵黄を少しずつ混ぜ、ふたなしで庫内中央に置く。

レンジ 700W → 約2分～3分30秒 → あたため スタート

途中で2～3回取り出し混ぜる。

### 4 香り風味をつける

3にⒷを手早く混ぜ、あら熱が取れたらラム酒を加え、冷蔵庫で冷やす。



# クッキー

ヒーター加熱

| | |
|---|---|
| 使用キー | オーブン/発酵　170℃ |
| 予熱 | あり（約8分） |
| 付属品と加熱時間の目安 | 下段　約13～18分<br>約17～22分 |

**材料**（約48個　角皿2皿分）
- バター ……………… 120g
- 砂糖（ふるう） ……………… 120g
- 卵 ……………… M寸1 1/2個
- バニラエッセンス ……………… 少々
- （またはバニラオイル）
- 薄力粉 ……………… 240g

## 1 バターを練る

バターを白っぽくなるまで練り、砂糖を2～3回に分けて加え、さらによく混ぜる。



## 2 卵を加え、混ぜる

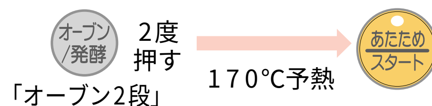
**1**に卵を加えてよく混ぜ、バニラエッセンスを入れる。

## 3 粉を加える

薄力粉をふるい入れ、木べらで切るようにさっくりと粉が消えるまで練らないようにして混ぜる。

## 4 オーブンを予熱する

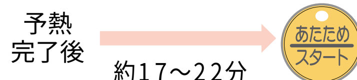
2段のときは
予熱時間約8分




## 5 焼く

周囲の穴をふさがないように角皿にアルミホイルを敷く。
**3**を48等分して5mmくらいの厚さにし、皿に24枚等間隔に並べ、庫内(1段のときは下段)に入れる。

2段のときは




残り時間約5分に、角皿の前後を入れ替えてください。
(熱いのでやけどに注意する)

**焼き足りないときは**
お好み温度　時間　仕上がり つまみのランプが点滅中に追加時間を合わせて あたため・スタート キーを押します。
様子を見ながら加熱してください。

**いろいろなクッキーにアレンジ**

**3の生地に手を加えて…**
- チョコチップ・ピーナッツ・アーモンド・レーズン（30～50gくらい）などお好みのものを加えて。
- 粉にココアなどを加えると、味のバリエーションが楽しめます。
- スプーンですくって、分けて焼くと「ドロップクッキー」に。
- 棒状にし、冷やし固めて切ると「アイスボックスクッキー」に。

**コツ**
- 生地がべたついてきたら、ラップに包み冷蔵庫で少し冷やし固めます。
- 生地は大きさ、厚みなどをそろえると均等に焼き色がつきます。
- **市販の生地を使うときは**
  種類により焼けかたが変わるため、様子を見ながら焼いてください。

# 焼きいも

ヒーター加熱



| 使用キー | 自動メニュー「12　焼きいも」 |
|---|---|
| 付属品と加熱時間の目安 | 下段　約40分 |

**材料**（4本分）
さつまいも
（1本約250gの細いもの）…4本
●1～4本までできます

**1 さつまいもを洗う**

さつまいもは洗って、水けをふき取り、フォークで穴をところどころあけて角皿にのせる。

**2 焼く**

1を下段に入れる。

出力 温度 自動メニュー「12 焼きいも」→ あたため スタート

自動 12 角皿 下段 弱. ! .強

●**手動のときは**
「オーブン1段」250℃
予熱なしで約40～50分

**焼き足りないときは**
お好み温度 時間 仕上がり つまみのランプが点滅中に追加時間を合わせて あたため・スタート キーを押します。
様子を見ながら加熱してください。
ランプが消えたときは、「オーブン1段」250℃予熱なしで様子を見ながら加熱してください。

# スイートポテト

ヒーター加熱



**材料**（約12個分）

さつまいも（1本250g）……2本
Ⓐ バター ……30g
Ⓐ 砂糖 ……70g
Ⓑ 卵黄 ……$1\,^1/_2$個分
Ⓑ バニラエッセンス ……少々（またはバニラオイル）
牛乳 ……適量

**ドリール**
卵黄……$^1/_2$個分
みりん……小さじ$^1/_2$

市販のアルミケース ……約12枚

| 使用キー | オーブン/発酵「オーブン1段」240℃ |
|---|---|
| 予熱 | あり（約17分） |
| 付属品と加熱時間の目安 | 上段　約10～15分 |

**1 さつまいもをゆでる**

さつまいもを、耐熱性の平皿にのせてラップでおおい、庫内中央に置く。

出力 温度 自動メニュー「2 ゆで野菜(根菜)」→ あたため スタート

●**手動のときは**
レンジ 700Wで約8～9分

縦2つに切り、スプーンで中身をくり抜き、熱いうちに裏ごしする。

**2 生地を作る**

耐熱容器に1とⒶを入れ、ふたなしで庫内中央に置く。

レンジ 700W → 約4分 → あたため スタート

木べらでよく混ぜⒷを加える。（牛乳で固さを調節）

**3 オーブンを予熱する**

予熱時間約17分

オーブン/発酵「オーブン1段」1度押す → 240℃予熱 → あたため スタート

**4 焼く**

2を絞り出し袋に入れ、アルミケースに絞り出す。角皿にのせてハケでドリールをぬる。

予熱完了後 → 約10～15分 → あたため スタート



# バターロール

**発酵** ヒーター加熱

| 使用キー | オーブン/発酵 |
|---|---|
| 1次 | 発酵35℃約50～70分 |
| 2次 | 発酵40℃約20～40分 |

**焼き上げ** ヒーター加熱

| 使用キー | オーブン/発酵 予熱 210℃ 焼き上げ 190℃ |
|---|---|
| 予熱 | あり（約12分30秒） |
| 付属品と加熱時間の目安 | 下段 約13～18分 |
| | 約23～28分 |

| 材料（12個　角皿1皿分） | ベーカーズパーセント |
|---|---|
| 強力粉（ふるう）……………280g | 100% |
| ドライイースト（予備発酵不要のもの）…………大さじ1/2 | 1.6% |
| Ⓐ 砂糖………36g | 13% |
| Ⓐ 卵……L寸1/2個 | 11% |
| Ⓐ 塩…小さじ1弱 | 1.5% |
| Ⓐ スキムミルク…………10g | 3.5% |
| Ⓐ 水　150～160ml | 55% |
| バター…………35g | 12.5% |
| **ドリール** | |
| 卵………………1/2個 | |
| 塩………………少々 | |

●ベーカーズパーセントとは
（▶86ページ）

アドバイス
2段で焼くときは材料を2倍にして生地を作ります。

## 1 材料を混ぜる

ボールに強力粉を入れ、ドライイーストとⒶを入れて混ぜ合わせ、ひとまとめにする。



## 2 生地をこねる

**1**をこね板に出し、手にベタベタと、ついてこなくなるまで、こすりつけるようによくこねる。



## 3 生地をたたきつける

**2**をたたきつけては、こねるをくり返す。



## 4 バターを加える

生地がまとまったら、バターを2～3回に分けて加え、こねる。



## 5 生地をたたきつける

たたきつける生地の面を、そのつど変えて、十分にたたきつける。（約10分）



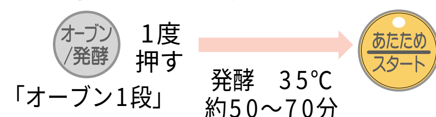
## 6 生地を丸める

生地が透けて、指が見えるくらいに薄くのびたら、こね上がり。丸めて油をぬったボールに入れる。



## 7 35℃で1次発酵させる

6のボールにラップをし、
角皿にのせ、下段に入れる。




**発酵について**
- 30・35・40・45℃の
  4段階設定できます。
- 室温などに応じて使い分けます。

## 8 フィンガーテストをする

生地が2〜2.5倍に発酵したら、
指に粉をつけて中央を押す。
指穴がそのまま残ればOK。
発酵終了時の生地温度は
約30〜35℃が目安。
（「パン作りのコツ」▶86ページ）

## 9 ガス抜きをする

発酵した生地を手で押さえ、
ガス抜きをする。



## 10 分割する

生地を包丁かスケッパーを
使って12個（1個約43g）に
分ける。（手ではちぎらない）



## 11 生地を休ませる（ベンチタイム）

10を小さく丸めて、固く
絞ったぬれぶきんをかけ、
15〜20分休ませる。



## 12 生地を水滴形にする

11を水滴形にする。



## 13 めん棒でのばす

生地を、めん棒で細長い三角形
にのばす。



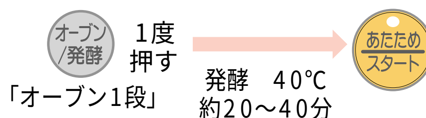
## 14 成形する

生地の端を手前に引っ張るよう
にして、くるくる巻く。
薄く油をぬった角皿に並べる。



## 15 40℃で2次発酵させる

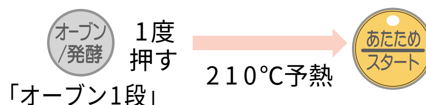
生地と庫内に霧吹きで霧を
吹く。生地を下段に入れる。
1段のときは





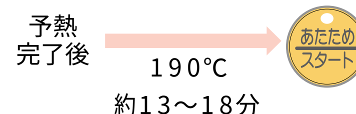

## 16 オーブンを210℃に予熱する

発酵終了後、角皿を庫内から
取り出し、オーブンを予熱
する。
1段のときは
予熱時間約12分30秒




## 17 190℃で焼き上げる

生地の表面にドリールをぬり、
予熱完了後、ドアを開けて
すばやく下段に入れドアを
閉める。
温度と時間を合わせる。




**焼き足りないときは**
お好み温度　時間　仕上がり つまみの
ランプが点滅中に追加時間を
合わせて あたため・スタート キーを
押します。
様子を見ながら加熱してください。

**あんぱんにアレンジ**

**12の生地に手を加えて**
生地を12個に分けて円盤形にし、
あんを30gずつ生地の中に
包みます。
あんは水分の少ないものを。
（水分が多いと空洞ができやすく
なります）

# パン作りのコツ

## 材料を正確にはかりましょう

**パンをおいしく焼くための大切なポイントは材料を正確にはかることです。**

材料表には、家庭で作りやすい分量とベーカーズパーセントを併記しています。
ベーカーズパーセントとは、小麦粉を100としたときの他の材料の割合を表したもので、分量を多く作る場合はベーカーズパーセントを使って正確な分量を計算してください。

## こね上げ温度が大切です

**バターロールや食パンの場合、こね上がった生地の最適温度は27～28℃です。生地をこねるときは、この温度にこね上がるように室温や粉の温度に応じて水の温度を調整します。**

- **生地温が高い場合**
  ボールを2重に重ね、下のボールに水を入れて生地を冷やします。




- **生地温が低い場合**
  ぬるま湯で湯せんにして生地をあたためます。




## 発酵のポイント

温度は4段階に設定できます。(30、35、40、45℃)
パンの種類や季節、生地の状態によって使い分けてください。

**各設定温度の使いかたの目安**

| | |
|---|---|
| 35℃ | バターロール、食パンの1次発酵など |
| 40℃ | バターロール、食パンの2次発酵、ピザ生地の発酵など |
| 45℃ | 温度が上がりにくいときなどにお使いください |

発酵時間は生地のこね上げ温度が低い場合は長く、高い場合は短くなります。料理本の時間を目安にし、生地の発酵具合に合わせて時間を加減してください。

## フィンガーテストについて

**1次発酵後、指に粉をつけて発酵具合をみます。**

- **発酵良好**
  生地が2～2.5倍に発酵し、指穴がそのまま残れば、発酵完了です。次にガス抜きの工程に進みます。



- **発酵不足**
  生地のふくらみが小さく、指穴がすぐにもどるようなら、発酵不足です。(固く、重いパンになります)
  1次発酵の時間を追加してください。



- **発酵しすぎ**
  周囲にしわができ、沈むようなら、発酵しすぎです。
  (パサついたパンになります)
  室温や生地のこね上げ温度が高いと発酵しすぎる場合があります。その場合は発酵時間を短くします。



※失敗した生地は、ピザ生地や揚げパンに利用しましょう。



# 山形食パン

**発酵** ヒーター加熱

| | |
|---|---|
| 使用キー | オーブン/発酵「オーブン1段」 |
| 1次 | 発酵35℃約50～70分 |
| 2次 | 発酵40℃約40～70分 |

**焼き上げ** ヒーター加熱

| | |
|---|---|
| 使用キー | オーブン/発酵「オーブン1段」190℃ |
| 予熱 | あり（約10分） |
| 付属品と加熱時間の目安 | 下段 約40～45分 |

| 材料（食パン型1個　2斤分 約26cm×12cmの型） | ベーカーズパーセント |
|---|---|
| 強力粉（ふるう）……………560g | 100% |
| ドライイースト（予備発酵不要のもの）…………小さじ2 | 1.07% |
| Ⓐ 砂糖 …大さじ4 | 6.4% |
| Ⓐ 塩 ……小さじ2 | 1.8% |
| Ⓐ 牛乳(室温のもの)………140ml | 25% |
| Ⓐ 水 …220～240ml | 41% |
| バター…………25g | 4.5% |
| 溶かしバター …少々（焼いたあと、表面にぬる） | |

●ベーカーズパーセントとは
(▶86ページ)

## 1 35℃で1次発酵させる

バターロール（▶84ページ）の要領で生地を作る。角皿にのせ、下段に入れる。

オーブン/発酵「オーブン1段」1度押す → 発酵 35℃ 約50～70分 → あたためスタート

発酵後、生地をガス抜きし、スケッパーか包丁で2等分する。なめらかな面を表にして丸め、固く絞ったぬれぶきんをかけて20～30分休ませる。



## 2 成形し、型に入れる

生地をそれぞれめん棒で横25cm縦18cmくらいにのばし、手前から巻く。



平らにのばし、再度巻いて丸いうず巻き状にする。



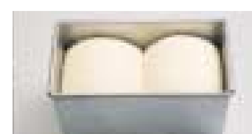
油をぬった食パン型に巻き終わりを下にして入れ、表面を落ちつかせる。

## 3 40℃で2次発酵させる

2を角皿にのせ下段に入れる。

オーブン/発酵「オーブン1段」1度押す → 発酵 40℃ 約40～70分 → あたためスタート

途中霧を吹き、表面が型よりはみ出さない程度まで発酵させる。



## 4 オーブンを予熱する

発酵終了後、角皿を庫内から取り出し、オーブンを予熱する。
予熱時間約10分

オーブン/発酵「オーブン1段」1度押す → 190℃予熱 → あたためスタート

## 5 焼く

予熱完了後、角皿にのせ下段に入れる。

予熱完了後 → 約40～45分 → あたためスタート

**焼き足りないときは**
お好み温度 時間 仕上がり つまみのランプが点滅中に追加時間を合わせて あたため・スタート キーを押します。
様子を見ながら加熱してください。



# アップルパイ

| 使用キー | オーブン/発酵 「オーブン1段」210℃ |
| --- | --- |
| 予熱 | あり（約12分30秒） |
| 付属品と加熱時間の目安 | 下段 約30～40分 |

**材料**（直径21cmパイ皿　1枚分）

**パイ生地**

Ⓐ強力粉……50g
Ⓐ薄力粉……150g
バター……150g
（冷やして、7mm角に切る）
Ⓑ卵黄……1個分
Ⓑ冷水……70～80ml
打ち粉（強力粉）……適量
卵白……1個分

**ドリール**

卵黄……1個分
水……小さじ1

**りんごの甘煮**（▶89ページ）

りんご（固めのもの）……3個
砂糖……100g
バター……20g
レモン汁……1/2個分
シナモン……小さじ1/2
コーンスターチ（同量の水で溶く）……小さじ2
ラム酒（またはブランデー）……大さじ1/2

スライスアーモンド……10g
（フライパンできつね色にいる）

ヒーター加熱

## 1 材料を混ぜる

ふるったⒶにバターを加え、冷水で冷やした指先で軽く混ぜ、Ⓑを加えて練らないようにまとめる。



## 2 冷蔵庫でねかせる

バターの形がまだ残っている状態のまま、ふきんかラップに包み冷蔵庫で1～2時間ねかせる。



## 3 生地をのばす

打ち粉をした台に、めん棒で縦35cm、横15cmにのばす。
最初はバターがムラに見える。



## 4 生地を三つ折りにする

生地があたたまりべたつく場合は冷蔵庫で約30分休ませる。



## 5 さらに生地をのばす

三つ折りにした生地の方向を90度変え、めん棒でのばす。
**4**、**5**をあと5回繰り返す。



## 6 再び冷蔵庫でねかせる

**5**にラップをして冷蔵庫で30分～1時間休ませる。



## 7 生地を切り分ける

生地をのばし、厚さ5mm、長さ35cm、幅2cmのひもを2本取り、残りの生地の1/2で23cm四方の正方形を作る。



## 8 型に敷く

バターをぬったパイ皿に、生地を密着させる。
（特に角はていねいに）
余分な生地は切り落とす。



## 9 空気穴をあける

底にフォークでまんべんなく
空気穴をあける。



## 10 りんごの甘煮を詰める

**9**にりんごの甘煮とスライス
アーモンドをのせ、パイの
ふちに卵白をぬる。



## 11 残りの生地をのばす

23cm四方の正方形にする。



## 12 生地をかぶせる

**10**の上に**11**の生地をのせ、
余分な生地を切り落とす。



## 13 飾りひもを重ねる

ふちに卵白をぬり、**7**で取った
2cm幅のひもを押さえながら
重ね、包丁で飾りをつける。



## 14 ドリールをぬる

**13**にラップをして、冷蔵庫で
15〜20分休ませたあと、
全体にドリールをぬる。



## 15 オーブンを予熱する

予熱時間約12分30秒

オーブン/発酵 1度押す「オーブン1段」 → 210℃予熱 → あたため/スタート

## 16 切り込みを入れる

包丁の先で表面に放射状に
軽く切り込みを入れる。



## 17 焼く

予熱完了後、**16**を角皿にのせ
下段に入れる。

予熱完了後 → 約30〜40分 → あたため/スタート



**焼き足りないときは**

お好み温度 時間 仕上がり つまみの
ランプが点滅中に追加時間を
合わせて あたため・スタート キーを
押します。
様子を見ながら加熱してください。

**コツ**

- **パイ生地を作るとき**
  小麦粉とバターを交互にはさむよう
  にして作るため、バターを溶かさな
  いように材料や器具をあらかじめ
  冷蔵庫で冷やしておきましょう。
- **生地を混ぜるとき**
  冷水を加えたら一気に手早く混ぜ
  ます。体温でバターが溶けない
  よう、軽く押さえ、まとめます。
  少しパサついた感じが適当です。
  練り込まないように気を付けます。
- **生地はこまめにねかす**
  バターが溶けて粉になじむと、
  きれいな層状になりません。
  そのつど冷蔵庫で冷やしましょう。
- **市販の生地を使うとき**
  400gで直径21cmのパイ皿1枚分。
  一晩冷蔵庫で解凍します。
  種類により焼けかたが変わるため
  様子を見ながら焼いてください。

# りんごの甘煮の作りかた

## 1 下準備をする

りんごは皮と芯を取り、
厚めのいちょう切りにし、
塩水につけ、水けをふいて
深めの耐熱容器に入れ、砂糖、
バター、レモン汁を加える。



## 2 りんごを煮る

硫酸紙（グラシン紙）か薄手の
皿で落としぶたとふたを
して庫内中央に置く。
レンジ **700W**で途中混ぜながら
**約13〜15分**
加熱する。



## 3 ふたなしで煮つめる

煮汁を捨て、シナモン、
水溶きコーンスターチを
混ぜる。
ふたなしで レンジ **700W**で
**約1分30秒**加熱する。



## 4 ラム酒を加える

冷めてからラム酒を加えて
混ぜる。





# カスタードプディング

ヒーター加熱

| | |
|---|---|
| 使用キー | オーブン/発酵「オーブン1段」150℃ |
| 予熱 | あり（約6分） |
| 付属品と加熱時間の目安 | 下段　約35～45分 |

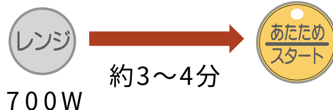
**材料**
（約90ml金属製プリン型9個分）

**カラメルソース**
Ⓐ 砂糖……………………40g
　 水……………………大さじ1
お湯……………………大さじ1

**卵液**
牛乳……………………2 1/2カップ
砂糖……………………85g
卵……………………M寸4個
バニラエッセンス……………少々
バター……………………少々

## 1 カラメルソースを作る

Ⓐを耐熱ガラス容器に入れ、ふたなしで庫内中央に置く。




700W　約3～4分

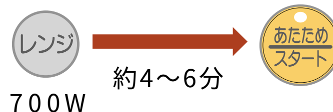
様子を見ながら加熱。あめ色になったらお湯(大さじ1)を加え、手早く混ぜて冷ます。
（お湯を入れたときはじくので気を付けて）

## 2 プリン型に入れる

型に薄くバターをぬり、カラメルソースを底にゆきわたるように小さじ1/2ずつ入れる。

## 3 卵液を作る

耐熱容器に牛乳と砂糖を入れ、ふたなしで庫内中央に置く。

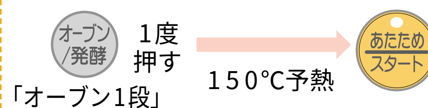



700W　約4～6分

砂糖が溶けるまで加熱する。ボールに卵を溶きほぐし、あたためた牛乳を少しずつ入れながらよく混ぜ、こす。

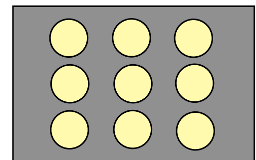
## 4 オーブンを予熱し、焼く

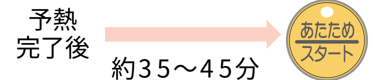
予熱時間約6分




「オーブン1段」　150℃予熱

**3**にバニラエッセンスを加え、**2**の型に静かに流し入れる。角皿に並べ、約50℃のぬるま湯を角皿に約1cmの高さまで（約700ml）注ぐ。予熱完了後、下段に入れる。






予熱完了後　約35～45分

竹串を刺して生っぽいものがつかなければ焼き上がり。あら熱がとれたら冷蔵庫で冷やす。

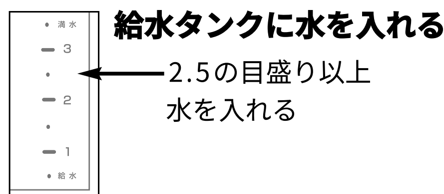
**焼き足りないときは**
お好み温度 時間 仕上がり つまみのランプが点滅中に追加時間を合わせて あたため・スタート キーを押します。
様子を見ながら加熱してください。

**お願い**

**「カラメルソース」は大きめの耐熱容器で**
- お湯を入れたとき、はじけるので気をつけて。ミトンなどをお使いください。
- 耐熱容器を熱いうちにステンレス台などに置くと、急冷され、割れることがありますのでご注意ください。

**アドバイス**
- 大きな型を使用して焼くときは加熱時間が長くかかります。様子を見ながら焼いてください。乾燥が気になる場合は、アルミホイルでふたをすると良いでしょう。
- 角皿にキッチンペーパーを重ならないように敷きつめ、湯を注いでからプリン型を置くと、型がすべりません。
- プディングがあたたかいうちは、やわらかくてくずれやすいので、冷蔵庫で十分冷やしてから型から出します。
- ホイップクリームやフルーツを飾っても良いでしょう。
- カラメルソースはまとめて作り、保存しておくとケーキにも使えて便利です。

**下準備**




**給水タンクに水を入れる**

2.5の目盛り以上
水を入れる

**直径18～20cmの耐熱ガラス製ボールを使用してください。**

| 使用キー | レンジ |
|---|---|
| 付属品と加熱時間の目安 | なし<br>いちご大福：約6分30秒～8分30秒<br>（栗蒸しようかん：約9分～9分30秒） |

# いちご大福

レンジ+スチーム加熱



**材料**（10個分）

Ⓐ ┌ 白玉粉 ……………………100g
　 └ 水 ……………150～170ml
砂糖 ………………………………80g
こしあん（練りあん）………150g
いちご ……………………小10粒
片栗粉 ……………………………適量

**1 給水タンクに水を入れる**

**2 あんを用意する**

こしあんを10等分し、丸めておく。

**3 いちごをあんで包む**

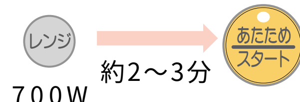
いちごはへたを取り、**2**のあんでいちごが半分くらい見えるように包んでおく。

**4 材料を混ぜ合わせる**

Ⓐを耐熱ガラス製ボールに入れて泡立て器でよく混ぜる。砂糖を加えダマがなくなるまで混ぜる。

**5 加熱する**

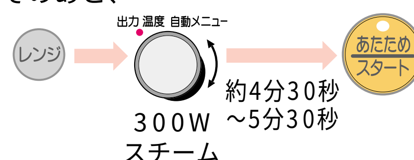
ふたなしで庫内中央に置く。




700W　約2～3分

加熱終了後、取り出し、木べらでよく混ぜる。

そのあと、




300W スチーム　約4分30秒～5分30秒

**6 あんを生地で包む**

加熱後、よく混ぜる。
片栗粉をたっぷり敷いたバットに移し、**5**を10等分に分割する。その生地で**3**を包んで形を整える。

**追加加熱するときは**

お好み温度　時間　仕上がり つまみのランプが点滅中に追加時間を合わせて あたため・スタート キーを押します。
様子を見ながら加熱してください。

# 栗蒸しようかん

レンジ+スチーム加熱



**材料**（1本分）

Ⓐ ┌ こしあん（練りあん）…200g
　 │ 薄力粉 ………………大さじ2
　 │ 片栗粉 ………………大さじ1
　 └ 砂糖 ……………………40g
水 ………………………………80ml
栗の甘露煮 …小1びん（正味約100g）
（汁けを切り、1個を2～3つに切る）

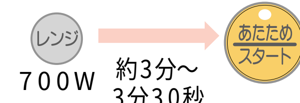
**1 給水タンクに水を入れる**

**2 材料を混ぜる**

Ⓐを耐熱ガラス製ボールに入れて練るようによく混ぜる。
少しずつ水を加え、泡立て器で溶きのばす。
栗を入れ混ぜ合わせる。

**3 加熱する**

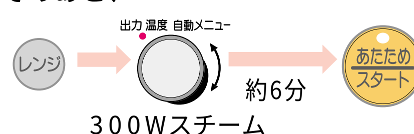
ふたなしで庫内中央に置く。




700W　約3分～3分30秒

加熱終了後、取り出し、木べらでよく混ぜる。

そのあと、




300Wスチーム　約6分

**4 生地を成形する**

巻きすの上にラップを広げ**3**の生地をのせて包み直径4cm、長さ20cmくらいの棒状にする。
巻きすで、形を整える。



# ピザ

**発酵**　ヒーター加熱

| | |
|---|---|
| 使用キー | オーブン/発酵 |
| 温度 | 発酵40°C |
| 時間 | 約20〜30分 |

**焼き上げ**　ヒーター加熱

| | | |
|---|---|---|
| 使用キー | オーブン/発酵 「オーブン1段」220℃ | |
| 予熱 | あり（約14分） | |
| 付属品と加熱時間の目安 | 下段 | 約12〜17分 |
| | （角皿2枚） | 約18〜23分 |

**材料**（直径25cm丸型1枚分）

**生地**

Ⓐ
- 薄力粉 …………………130g
- ドライイースト …小さじ$^{2}/_{3}$強（予備発酵不要のもの）
- スキムミルク ……小さじ1$^{1}/_{3}$
- 塩……………………小さじ$^{1}/_{2}$
- 砂糖 ……………大さじ$^{2}/_{3}$強

バター（室温にもどす）………10g
ぬるま湯（約40℃）…………75ml

**具**

たまねぎ（薄切り） ………中$^{1}/_{2}$個
マッシュルーム（缶詰／薄切り）…50g
サラミソーセージ（薄切り）…10枚
ピーマン（薄切り） ……………1個
ナチュラルチーズ（細かく刻む）…100g
ピザソース（又はケチャップ） …適量

## 1 材料を混ぜる

ボールにⒶ、バター、ぬるま湯を順に入れ、バターと粉をすりつぶすように混ぜ、なじんだら全体を手早く混ぜる。



## 2 生地をまとめる

ボールや指についた生地もきれいにとってまとめ、指を立てて生地のまわりをならしながら丸くまとめる。



## 3 40℃で発酵させる

油をぬったボールに**2**を入れてラップなしで角皿にのせ、下段に入れる。

オーブン/発酵 1度押す「オーブン1段」 → 発酵 40℃ 約20〜30分 → あたため/スタート

## 4 オーブンを予熱する

発酵させた生地を取り出しオーブンを予熱する。
1段のときは
予熱時間約14分

オーブン/発酵 1度押す「オーブン1段」 → 220℃予熱 → あたため/スタート

## 5 生地をのばす

軽く粉をふった台に生地を移し、直径25cm位の大きさにめん棒でのばし、角皿に移して形を丸く整える。




生地は丸くのばしましょう。



## 6 ソースをぬり、具をのせる

ふちを少し残してピザソースをぬる。その上にお好みの具を並べ、チーズをのせる。



**7 焼く**

予熱完了後、**6**を下段に入れる。

予熱完了後 → 約12〜17分




**焼き足りないときは**

お好み温度 時間 仕上がり つまみのランプが点滅中に追加時間を合わせて あたため・スタート キーを押します。
様子を見ながら加熱してください。

**アドバイス**

- 薄力粉を使うと手軽に作れ、軽い触感に仕上がります。
- 2段で焼くときは材料を2倍にして生地を作ります。

**お願い**

生地の分量を多くして角皿一面にのばすとうまく焼けません。

**冷凍ピザ**
**市販のピザ、直径約15cm（1枚）**
**1**「オーブン1段」230℃で予熱する。（予熱時間約15分30秒）
**2** 角皿にのせて下段に入れ、**約8〜12分**焼く。

## ピザソースの作りかた

| | |
|---|---|
| 使用キー | レンジ |
| 付属品と加熱時間の目安 | なし<br>約13〜18分 |

**材料**
ホールトマト缶 ……1缶（400g）
たまねぎ（すりおろす）……………………………1/4個(50g)
にんにく（すりおろす）………1片
オレガノ、塩、こしょう …各少々

**1 材料を加熱する**

耐熱容器に粗くきざんだホールトマトと、たまねぎ、にんにくを入れて、ふたなしで庫内中央に置く。




700W → 約13〜18分




加熱途中で、2〜3回取り出して混ぜる。
加熱終了後、オレガノ、塩、こしょうで調味する。

## ピザのバリエーション



**オイルサーディン&アスパラピザ**
オイルサーディンとホワイトアスパラガスをのせます。

**シーフードピザ**
ロールいか、むきえび、あさりの水煮をのせ、ホワイトソースをかけます。

**キムチピザ**
細かく刻んだキムチをのせ、ゆで卵を飾ります。

**カレーピザ**
ピザ生地は、カレー粉大さじ1を加えて作ります。コンビーフ、たまねぎ、ピーマンをのせます。

**フルーツピザ**
生地にピザソースの代わりにカスタードクリームをぬり、洋梨、黄桃の缶詰（薄切り）をのせ、チーズの代わりにココナッツを約20g散らします。

**お好み焼きピザ**
生地にお好み焼きソースをぬり、桜えび、紅しょうが、ねぎ、チーズをのせます。

**和風ピザ**
生地にみりんでのばした田楽みそをぬり、こんにゃく、ちくわ、ねぎ、ちりめんじゃこ、チーズをのせます。



# いちごジャム

レンジ加熱

| 使用キー | レンジ |
|---|---|
| 付属品と加熱時間の目安 | なし<br>約14分 |

**材料**

いちご（へたをとる）……300g
Ⓐ
- 砂糖 …………………150g
- レモン汁……………小さじ2
- サラダ油 ……………1〜2滴

## 1 下ごしらえをする

いちごを深めの耐熱容器に入れ、Ⓐを全体にふりかける。

## 2 加熱する

ふたなしで庫内中央に置く。

レンジ 700W → 約14分 → あたため スタート

途中で2〜3回かき混ぜる。

**追加加熱するときは**
お好み温度　時間　仕上がり つまみのランプが点滅中に追加時間を合わせて あたため・スタート キーを押します。
様子を見ながら加熱してください。

アドバイス
- レモン汁は固まりやすくするために、サラダ油はふきこぼれにくくするために加えます。
- ホイップした生クリームと軽く混ぜれば、いちごクリームに。ロールケーキなどのクリームにぴったりです。

# アイデアクッキング

必見！電子レンジの便利わざ

レンジ加熱

| 使用キー | レンジ |
|---|---|
| 付属品 | なし |



### 豆腐の水切り

揚げものや、いためものに使いたいときに。
皿にのせて、ふたなしで庫内中央に置く。1丁（約300g）につき レンジ 300Wで**約3〜4分**加熱。
ふきんで水けをふき取る。



### バター・チョコを溶かす

**バター**

耐熱容器に入れ、ラップをして庫内中央に置く。50gにつき レンジ 700Wで**約30秒〜50秒**加熱。
バターの固さに合わせて様子を見ながら加熱を。
サンドイッチ用のからしバターは加熱時間を控えめに。

**チョコレート**

耐熱容器に板チョコ50gを割って入れ、牛乳大さじ1を加えて、ふたなしで庫内中央に置く。
レンジ 300Wで**約1分**加熱。
固さは牛乳の量で調節を。



### にんにくの臭み抜き

刺激臭が消えて使いやすく。
薄皮をつけたままラップに包み庫内中央に置く。1片につき、レンジ 300Wで**約20秒**加熱。
にんにくの大きさによって、様子を見ながら加熱してください。




### アイスクリームを食べやすく

カチカチに凍ったアイスクリーム（約200〜500ml）は、
ふたを取り、庫内中央に置く。
お好み温度　時間　仕上がり つまみで −10℃または−5℃に合わせ あたため・スタート キーを押す。
※スプーンが入る状態にします。



### 干ししいたけをもどす

水でもどすより、早くふっくらに。
干ししいたけを容器に入れ、ひたひたの水を加えてふたなしで庫内中央に置く。
レンジ 700Wで様子を見ながら**約20〜30秒**加熱。
もどし汁はだし汁に。

# 手動で調理するときの設定時間

**設定温度・時間は目安です。様子を見ながら加減してください。**

## 電子レンジ調理（あたため）

レンジ 1度押し

| 種類 | メニュー名 | 分量 | 設定時間 レンジ700W | ラップ ふた |
|---|---|---|---|---|
| ごはん類 | 冷やごはん | 1杯(150g) | 約50秒～1分 | ー |
| | チャーハン | 1人分(250g) | 約2分30秒 | ー |
| | どんぶりもの | 1人分(300～400g) | 約3～5分 | 有 |
| 汁もの | みそ汁 | 1杯(150ml) | 約1分～1分20秒 | ー |
| | カレー・シチュー | 1人分(300g) | 約2分30秒 | 有 |
| | ポタージュスープ | 1杯(180ml) | 約2分 | ー |
| 煮もの | 煮魚 | 1切れ(100g) | 約1分 | 有 |
| | 野菜の煮もの | 1人分(150g) | 約1分30秒 | ー |
| 焼きもの | 焼き魚 | 1切れ(80g) | 約50秒 | ー |
| | ハンバーグ | 1個(80g) | 約1分～1分20秒 | ー |
| 炒めもの | 野菜いため | 1人分(200g) | 約2分 | ー |
| | スパゲティー・焼きそば | 1人分(250g) | 約3～4分 | ー |
| パン類 | ハンバーガー | 1個(100g) | 約30～40秒 | ー |
| | バターロール | 1個(40g) | 約10秒 | ー |
| 飲みもの | 牛乳 | 1杯(200ml) | 約1分～1分20秒 | ー |
| | コーヒー | 1杯(150ml) | 約1分 | ー |
| | お酒 | 1本（180ml) | 約1分 | ー |
| その他 | さくら干し | 1枚(35g) | 約30～40秒 | ー |
| | お弁当 | 約500g | 約1分30秒～2分 | ー |
| | コロッケ | 1個(100g) | 約20～30秒 | ー |

- いか・えびなどの揚げものは300Wであたためてください。3個(150g)で約40秒～1分です。
- パンのあたためは、時間がたつと固くなるので食べる直前に。
- コーヒーの設定時間は加熱前の温度が室温（約20～25℃）のときの時間です。

## 電子レンジ調理（冷凍食品あたため）

冷凍庫から出して時間のたったもの（温度が上がった食品）は、設定時間を控えめに。

レンジ 1度押し

| メニュー名 | 分量 | 設定時間 レンジ700W | ラップ ふた |
|---|---|---|---|
| ごはん（固まり） | 1杯分(150g) | 約2分 | 有 |
| ピラフ（パラパラのもの） | 1袋(250g) | 約2～3分 | 有 |
| カレー・シチュー | 1人分(150g) | 約3～4分 | 有 |
| ポタージュスープ | 1人分(300g) | 約6～7分 | 有 |
| ハンバーグ | 1個(100g) | 約1～2分 | 有 |
| しゅうまい | 15個(220g) | 約3～4分 | 有 |
| 肉だんご（甘酢あんかけ） | 1袋(200g) | 約3～4分 | 有 |
| フライ（揚げて冷凍したもの） | 3個(80g) | 約1分～1分30秒 | ー |
| ホットケーキ | 1枚(60g) | 約30秒～1分 | ー |
| パン（バターロール） | 1個(30g) | 約20～30秒 | ー |
| ミックスベジタブル | 100g | 約2分～2分30秒 | 有 |
| さやいんげん | 100g | 約2分30秒～3分 | 有 |
| さといも | 100g | 約3分～3分30秒 | 有 |

## 電子レンジ調理（解凍）

レンジ 1度押し → 出力 温度 自動メニュー 「100W」を表示させる

| 素材名 | 分量 | 設定時間 レンジ100W | ラップ ふた |
|---|---|---|---|
| ひき肉 | 300g | 約8～11分 | ー |
| 薄切り肉 | 300g | 約8～11分 | ー |
| 厚切り肉 | 200g | 約6～8分 | ー |
| 鶏もも肉(骨なし) | 200g | 約6～7分 | ー |
| 鶏もも肉(骨付き) | 200g | 約7～8分 | ー |
| えび | 10尾(約200g) | 約4～6分 | ー |
| いか（ロール） | 100g | 約2～4分 | ー |
| まぐろ(ブロック) | 200g | 約5～7分 | ー |
| 一尾魚 | 1尾(約300g) | 約6～8分 | ー |
| 切り身魚 | 1切れ(約100g) | 約3～4分 | ー |

冷凍庫から出して時間のたったもの（温度が上がった食品）は、設定時間を控えめに。

## 電子レンジ調理（野菜の下ごしらえ）

レンジ 1度押し

| 素材名 | 分量 | 設定時間 レンジ700W | 加熱前 アク抜き | 加熱後 色止め |
|---|---|---|---|---|
| ほうれん草 | 200g | 約2分～2分30秒 | ー | 要 |
| キャベツ | 100g | 約1分30秒 | ー | ー |
| 小松菜 | 200g | 約2分～2分30秒 | ー | 要 |
| 青梗菜 | 200g | 約1～2分 | ー | 要 |
| もやし | 100g | 約1分～1分30秒 | ー | ー |
| グリーンアスパラガス | 100g | 約1分30秒～2分 | ー | 要 |
| なす | 100g | 約1～2分 | 要 | 要 |
| ブロッコリー | 100g | 約1～2分 | 要 | 要 |
| さやいんげん | 100g | 約1分30秒 | ー | 要 |
| かぼちゃ | 200g | 約2～3分 | ー | ー |
| じゃがいも | 1個(150g) | 約3～4分 | ー | ー |
| さつまいも | 1本(200g) | 約4～5分 | ー | ー |
| さといも | 5個(200g) | 約4～5分 | ー | ー |
| にんじん | 100g | 約1～2分 | ー | ー |

- アク抜き…加熱前塩水につける。
- 色止め…加熱後流水にさらす。

### ゆでて冷凍した野菜の解凍

レンジ 1度押し

| 素材名 | 分量 | 設定時間 レンジ700W | ラップ ふた |
|---|---|---|---|
| ミックスベジタブル | 100g | 約1分40秒 | ー |
| さやいんげん | 100g | 約2分 | ー |

- あとで調理しやすいように、氷が溶ける程度まで解凍してください。
- 大きさがまちまちの場合は、設定時間を控えめにして、解凍できたものから取り出します。



次ページへつづく

# 手動で調理するときの設定時間（つづき）

## 300Wスチーム調理（あたため）

(レンジ) 1度押し →  「300Wスチーム」を表示させる

**レンジ300Wとスチームを使用しています。**
- 水分を補いしっとり・ふっくらあたためたいものや固くなりやすいおかずのあたためにおすすめです。
- 300Wスチームはラップなしで加熱します。

| 素材名 | 分量 | 設定時間 300Wスチーム |
|---|---|---|
| 冷やごはん | 1杯(150g) | 約2分30秒～3分 |
| しゅうまい | 8個(160g) | 約4分 |
| まんじゅう | 1個(60g) | 約1分30秒～2分 |
| 焼き魚 | 1切れ(80g) | 約2分30秒～3分 |
| 煮魚 | 1切れ(100g) | 約2分30秒～3分 |
| ハンバーグ | 1個(100g) | 約3分～3分40秒 |
| やきとり | 4本(100g) | 約2分40秒～3分 |
| うなぎのかば焼き | 100g | 約2分30秒～3分 |
| 肉だんご | 120g | 約3分30秒～4分 |
| 肉まん・あんまん | 1個(80g) | 約2分～2分40秒 |

| 素材名 | 分量 | 設定時間 300Wスチーム |
|---|---|---|
| とんかつ | 1枚(150g) | 約3分～3分40秒 |
| ひじきの煮もの | 100g | 約2分30秒～3分 |
| 総菜パン | 1個(130g) | 約1分50秒～2分40秒 |
| ハンバーガー | 1個(100g) | 約1分50秒～2分40秒 |
| バターロール | 3個(90g) | 約1分30秒～2分 |
| 冷凍しゅうまい | 15個(240g) | 約7分～8分 |
| 冷凍焼きおにぎり | 2個(100g) | 約4分～5分 |
| 冷凍お好み焼き | 1枚(200g) | 約9分 |
| 冷凍ホットケーキ | 1枚(100g) | 約3分 |
| 冷凍肉だんご | 1袋(200g) | 約7分30秒～9分30秒 |
| 冷凍肉まん・あんまん | 1個(80g) | 約3分 |

## オーブン料理

(オーブン/発酵) 1度押し「オーブン1段」、または2度押し「オーブン2段」

| 種類 | メニュー名 | 標準分量 | 付属品と棚位置 | 予熱 | 設定時間 オーブン | 備考 |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 焼きもの | ローストビーフ | 800g×1個 | 角皿下段 | 有 | 250℃ 約40～50分 | まわりに野菜を置く |
| | ベークドポテト | 150g×4個 | | 有 | 250℃ 約40～50分 | − |
| お菓子 | スコーン | 直径5cm 約16個 | | 有 | 200℃ 約20～30分 | − |

オーブン予熱時間：150℃ 約6分　160℃ 約7分　170℃ 約8分　180℃ 約9分
190℃ 約10分　200℃ 約11分　210℃ 約12分30秒　250℃ 約19分

※材料・作りかたを掲載していないメニューがあります。お手持ちの料理本のレシピと上の表を参考にして作ってください。

# Q&A

## ■あたため・スタート

| | |
|---|---|
| **あたため・スタート キーで食品をあたためても熱くならない** | •食品が金属容器・アルミホイルなどで、おおわれていませんか。<br>•陶器・ガラス・プラスチック製のふたを使っていませんか。<br>•もう少し加熱したい場合は、レンジ 700Wで時間を合わせて追加加熱してください。<br>•冷凍と冷蔵・室温の食品を一緒にあたためると上手に仕上がりません。<br>•冷凍カレーは あたため・スタート キーではあたためられません。<br>レンジ 700Wで時間を合わせて加熱してください。(▶95ページ) |
| **あたため・スタート キーで食品をあたためると熱すぎる** | •あたためる分量が少なすぎませんか。100g以上にしてください。<br>•容器の深さに対して口ができるだけ広めのものをお使いください。<br>赤外線センサーをうまく働かせるためです。 |
| **缶詰などの加工食品やたれつきの食品をあたためるとたれが飛び散る** | •深めの容器に入れて、ラップをしてあたためましょう。<br>•たれは加熱後にかけましょう。 |
| **冷凍ごはんをあたためるとでき足りない** | •あたためる分量が多すぎませんか。300g以下にしてください。<br>•ラップの重なっている方を上にしていませんか。<br>必ず重なりを下にしてください。 |

## ■あたためスチーム

| | |
|---|---|
| **あたため時間が長くかかる** | スチームを発生させてあたためるため、電子レンジ加熱のみのあたためより時間がかかります。 |
| **ごはん・おかずが熱すぎる** | •仕上がりを＜弱＞または＜やや弱＞に調節してください。<br>•50～100gのおかずは お好み温度 時間 仕上がり つまみで〈弱〉に合わせてください。<br>•50g未満のおかずは レンジ 300Wスチームで時間を合わせて加熱してください。 |

## ■のみもの

| | |
|---|---|
| **熱くなりすぎて飲めない** | •設定温度は合っていますか。<br>のみもの キーにはメモリー機能があります。<br>再度、お好みの温度に合わせてください。(▶30ページ)<br>• のみもの キーを使いましたか。 あたため・スタート キーでは熱くなります。<br>•容器に少ししか入れないと沸とうする場合があります。<br>容器の8分目まで牛乳・酒を入れてください。<br>•分厚めのカップを使うと、熱い場合があります。<br>温度を低めに合わせるか薄手のカップに変えてください。 |
| **上と下で温度が違う** | 加熱後よく混ぜましょう。 |

## ■解凍

| | |
|---|---|
| **食品が煮えた** | •食品の厚みが不均一だと細い部分が煮えやすくなります。<br>冷凍するときは、食品の厚みを3cm以下にそろえてください。<br>魚などは尾にアルミホイルを巻いてください。<br>•ラップなどの包装をはずしてください。<br>•全解凍の場合、形状・開始温度によっては煮えることがあります。 |



次ページへつづく

# Q&A（つづき）

## ■保温

| | |
|---|---|
| **スチームを使っているのにどうしてラップする必要があるの** | スチームで乾燥を防いでいますが、温度が高い食品を長時間保温することで食品自体からの水分蒸発が多くなるためです。 |
| **乾燥する** | • ラップをしましたか。<br>庫内が熱いため、長時間保温すると乾燥しやすくなります。<br>ふたまたはラップをしてください。<br>• ごはんものは乾燥しやすいため、1時間以上の保温はおすすめできません。 |
| **なぜ十分に加熱した食品(75℃以上)を調理後すみやかに保温しないといけないの** | 加熱が十分でない食品、加熱後室温に長く放置した食品は、<br>菌の繁殖により食中毒を起こす恐れがあります。<br>(ぬるい食品を保温すると、食品の温度上昇の過程で菌の繁殖を促す恐れがあります)<br>十分に加熱調理したあと、すみやかに保温してください。<br>保温中は、庫内温度を65℃に保つことで菌の繁殖を防止しています。 |

## ■1～2　ゆで野菜

| | |
|---|---|
| **野菜をゆでるとうまくできない** | • 野菜を直接庫内に置いて加熱したり、陶器・ガラス・プラスチック製のふたを使っていませんか。葉菜はラップで包んで皿にのせます。<br>果花菜・根菜は皿にのせ、ラップでおおって加熱してください。<br>• 100g未満の野菜は レンジ 700Wで様子を見ながら加熱してください。 |
| **野菜をゆでると乾燥する** | 洗ったあとの水分を十分に残したまま加熱してください。 |
| **生っぽいところとできすぎたところが混在する** | • ほうれん草などの葉菜は、葉と茎を交互に重ねてください。<br>• かぼちゃなどは、大きさをそろえて切ってください。<br>• じゃがいもなどは、加熱後約5分蒸らしてください。また2個以上ゆでるときは、大きさが同じくらいのじゃがいもを選んでください。 |

## ■7　グラタン

| | |
|---|---|
| **焼け色が濃い・薄い** | 具が冷めてしまったら、レンジで約40℃にあたためてから焼いてください。 |

## ■10　スポンジケーキ

| | |
|---|---|
| **ケーキがうまく焼けない<br>ふくらまない** | 卵の泡立てがしっかりできていますか。泡立て器の先から落ちる泡で文字が書けるくらいまで泡立てましょう。 |
| **泡立てがうまくできない** | 泡立てるときのボールは、油分や水分がついていないものを使ってください。 |
| **部分的に粉が残る** | よく振るいながら入れましたか。不純物や粉の固まりを取り除くため、また空気をたっぷり含ませることにより、焼き上がりを軽くします。 |
| **材料や作りかたの違いで焼け色に影響する** | グラニュー糖を使うと薄くなります。<br>また別立ての方が共立てより薄く仕上がります。 |

## ■11　シュー

| | |
|---|---|
| **焼け色・大きさにムラがある** | 生地を同じ大きさに絞り出しましたか。<br>大きさが異なると、焼いたときムラになります。 |
| **うまくふくらまない** | シュー生地の作りかたのコツ（▶81ページ） |

## ■13/14　サッと野菜で1品/サッと魚介で1品

| | |
|---|---|
| うまくできない | • 分量は合っていますか。記載の分量を変えるとうまくできません。<br>• ほたての蒸しサラダの標準量のみ<弱>に合わせます。<br>半量と1.5倍量は レンジ 300Wスチームで加熱します。(▶70ページ)<br>• ラップをして加熱していませんか。ラップなしで加熱します。 |

## ■15　手づくり豆腐

| | |
|---|---|
| うまくできない | • 容器の置きかたをまちがえていませんか。(置きかた　▶55ページ)<br>• わん数の設定をまちがえていませんか。(操作　▶73ページ)<br>• 共ぶたを使っていませんか。アルミホイルをかぶせて加熱してください。<br>• にがりの種類などによって、できあがりが変わることがあります。<br>にがりは入れ過ぎても少なくても、<br>固まらなかったり、分離したりすることがあります。<br>分量は正確にはかってください。 |

## ■バターロール

| | |
|---|---|
| 焼け色にムラがある | 生地を同じ大きさに成形しましたか。<br>大きさが異なると、焼いたときムラになります。 |

## ■オーブン調理

| | |
|---|---|
| 焼け色にムラがある | 2段で調理しているときの焼きムラが気になるときは、<br>途中、上下段を入れ替えてください。 |

## ■スチーム加熱全般

| | |
|---|---|
| うまくできない | 水がなくなっていませんか。<br>水の量が少なかったり、入れ忘れたりした場合にはうまくできません。 |

# 故障かな？

**故障かな？と思われたときは、以下の項目に従って、調べてください。**

| 症状 | 原因 |
|---|---|
| **まったく動かない** | •停電していませんか。<br>•配電盤のブレーカーが切れていませんか。<br>•電源プラグが抜けていませんか。<br>•表示部に「0」を表示していますか。自動電源オフ機能が働いている場合はドアを開閉し、「0」表示が出てから操作してください。 |
| **食品がまったく あたたまらない** | 表示部に「M」が出ていませんか。<br>店頭用のモードに設定されています。<br>レンジ キーを2秒押し続けてください。<br>ピッと1回鳴って「M」表示が消え、解除されます。 |
| **調理中、調理後に音がしたり、ファンの回る音がする** | 電子レンジの出力やヒーターを切り替えているスイッチの音、スチームの発生音、部品を冷却するファンの音です。故障ではありません。 |
| **電子レンジ調理のとき 火花が出る** | •金粉・銀粉のある容器を使用していませんか。<br>•庫内の壁に金属（アルミホイル・金串など）が触れていませんか。<br>•付属品の角皿を使用していませんか。 |
| **煙やいやな臭いが出た** | •初めて使うときは、防錆の油が焼け臭いや煙が出ることがあります。気になる場合は、脱臭をしてください。（▶104ページ）<br>•庫内・ドア内側に、食品カス・油などがついていませんか。ヒーター調理中は、排気口などから蒸気や煙が出ることがありますが故障ではありません。 |
| **ドアがくもり水滴が落ちる** | メニューにより水滴が出ることがありますが、本体には影響ありません。 |
| **現在温度表示が設定温度近くになっているのになかなか終了しない** | 現在温度は食品のおよその平均温度を表示していますので、まだ温度の低い部分がある場合は設定温度近くの表示で、しばらく終了しないことがあります。故障ではありません。 |
| **スチームがでない** | 給水タンクは確実にセットされていますか。 |
| **「コツコツ」と音がする** | 本体内部で水を送っている音です。異常ではありません。 |
| **スチームを使用していないオーブン調理中に、庫内のノズルから水がでている** | 給水タンクから水受皿の間に残っていた水が、庫内があたためられることで自然に出てきたもので異常ではありません。<br>また、調理のできばえにも影響はありません。 |

**「ピピピッ」と鳴り、次の表示が出たときは、内容を確認したあと 取消 キーを押し、操作し直してください。**

| 症状 | 調べるところ |
|---|---|
| U 14 | **調理中給水タンクの水が給水以下もしくはなくなったときに表示します。**<br>**食品の分量やメニューによっては「U 14」を表示しない場合があります。**<br>**●調理終了後に「U 14」を表示するメニュー**<br>「あたためスチーム」　4 茶わん蒸し　10 スポンジケーキ<br>11 シュー　15 手づくり豆腐<br>※次回からは、調理をスタートする前にタンクの水量を確認してください。<br>※「4 茶わん蒸し」「15 手づくり豆腐」で追加加熱するときは、「オーブン1段」160℃予熱なしで、様子を見ながら加熱してください。<br>**●調理中に「U 14」を表示し、停止するメニュー**<br>•5 おこわ　13 サッと野菜で1品　14 サッと魚介で1品<br>※停止したときはタンクに水を入れ、取消 キーを押して レンジ 300Wスチームで様子を見ながら加熱してください。 |

| 症状 | 調べるところ |
|---|---|
| U 14 | • **給水タンクの水が給水線以下になったときに表示します。**<br>➞給水タンクを取り出し、水を満水の印まで補給して、<br>取消 キーを押してから操作し直してください。<br>• **給水タンクから水受皿に水が供給されなくなったときに表示します。**<br>➞ 取消 キーを押してから、自動メニュー「18 水受皿」で<br>お手入れしてください。（お手入れのしかた ▶105ページ） |
| U 40 | **電気部品の温度が高いときに表示します。**<br>• 庫内に食品が入っていない、または50g以下の少量を入れて<br>加熱していませんか。<br>庫内に食品を入れるか、分量を増やして加熱してください。<br>• 本体を敷きものの上に置いたり、本体と置き台の間に紙などを<br>入れていませんか。<br>取り除いてください。吸気口がふさがれ故障の原因となります。<br>取消 キーを押してから操作し直してください。 |
| U 50 | **庫内の温度が高いときに表示します。**<br>表示が消えるまでドアを開けて待つか、<br>取消 キーを押してから手動で調理してください。 |
| U 65 | **電気部品の温度が高いときに表示します。**<br>• 電気部品の温度が高くなるとレンジ出力が下がり、<br>そのあと「U 65」が表示されます。<br>ぬるく仕上がったときは、再度あたため直してください。<br>• 本体を敷きものの上に置いたり、本体と置き台の間に紙などを<br>入れていませんか。<br>取り除いてください。吸気口がふさがれ故障の原因となります。<br>取消 キーを押してから操作し直してください。 |

**以上のことをお調べになり、なお異常があるときはお買い上げの販売店へご連絡ください。**

**■ご連絡いただきたい内容**

**1. 故障状況**
**2. 製品名（スチームオーブンレンジ）**
**3. 品番（NE-S7）**
**4. お買い上げ日（年月日）**

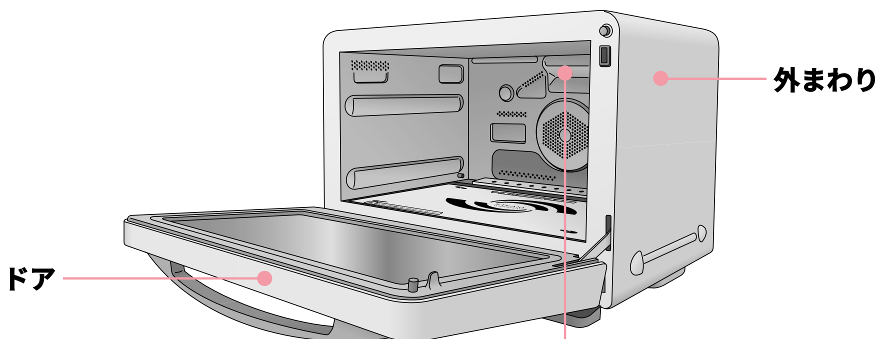
**保証書に記入してあります。**（2.・3. について）

**■次のような表示が出たら 取消 キーを押し、再度ご使用ください。**
**繰り返し表示が出たときは、表示内容をお買い上げの販売店にご連絡ください。**

H□□ **Hのあとの□□には、2けたの数字が入ります。**

# お手入れのしかた

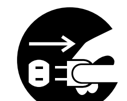
## 本体部・ドア部




※イラストは実物と若干異なります。

### ⚠警告

**■本体のお手入れは、電源プラグをコンセントから抜き、冷めてから行う**



電源プラグを抜く

感電・やけど・けがをすることがあります。

「すぐに」「こまめに」がポイントです。

### ■ドア・外まわり

**ぬれぶきん・やわらかい布でふく**

ひどい汚れは、薄めた台所用洗剤（中性）をしみ込ませた布でふき取り、残った洗剤をふき取ります。

### ■庫内底面

**汚れは、ぬれぶきんですぐふき取る**

- 汁や食品カスは、こまめにぬれぶきんでふき取ってください。特にオーブン調理の前には、庫内をきれいにふき取ってから調理をしてください。周囲のパッキン部分は強くこすらないでください。はがれる恐れがあります。
- 庫内底面に衝撃を加えたり、水をかけたりしないでください。セラミックガラスが割れる恐れがあります。

庫内底面のひどい汚れは、クリームクレンザーを付けてナイロンたわしで汚れをこすり取り、ぬれぶきんで残ったクレンザーをふき取ります。

### ■庫内の壁は、汚れがつきにくくなっています

**天井**

SC（セルフ・クリーニング）加工が、ヒーター調理中に油汚れを焼き切ります。

**側面・奥面**

フッ素加工で汚れがつきにくく、ふき取りやすくなっています。

**汚れがひどいとき、油の飛び散る料理のあと、臭いが気になるときは脱臭してください。（▶104ページ）**

### お願い

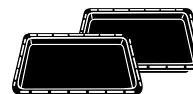
**本体部・ドア部は…**

- 洗剤・食品カスをすき間や庫内パンチング穴、赤外線センサー取り付け部に入れないでください。
  （故障の原因になります）
- シンナー、ベンジン、住宅・家具用合成洗剤（アルカリ性）を使わないでください。
  （傷・変形・変色の原因になります）
- 庫内を強くこすらないでください。SC(セルフ・クリーニング)効果低下やフッ素コートが、はがれる原因になります。
  特にクレンザー・漂白剤などは使用しないでください。(庫内底面のみクリームクレンザーが使えます)

■付属品

**角皿2枚**

**ご使用のたびにやわらかいスポンジで洗い、水分をふき取ります。**
たわしやスポンジのナイロン面、クレンザーなどは、傷がつく恐れがあるため、使用しないでください。



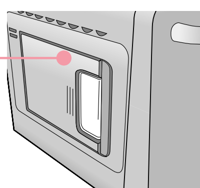
**お願い**

**付属品は乱暴に扱わないでください。（変形・割れなどの原因になります。）**

## 給水タンク部

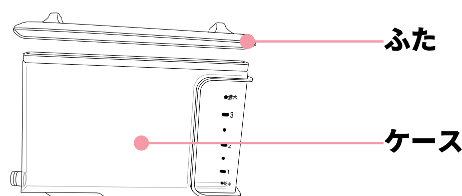
■給水タンクセット部

**ぬれぶきんでふく**
ひどい汚れは、薄めた台所用洗剤（中性）をしみ込ませてふき取ります。



■給水タンク

**水アカ・かびなどの発生を抑えるため、週１回は必ず水洗いしてください。**

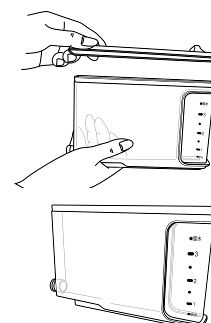



■ふたとケース

❶ **ふたの凸部に指を引っ掛けふたをはずす。**

❷ **ふたをやわらかいスポンジで水洗いする。**

❸ **給水タンクをやわらかいスポンジで水洗いする。**

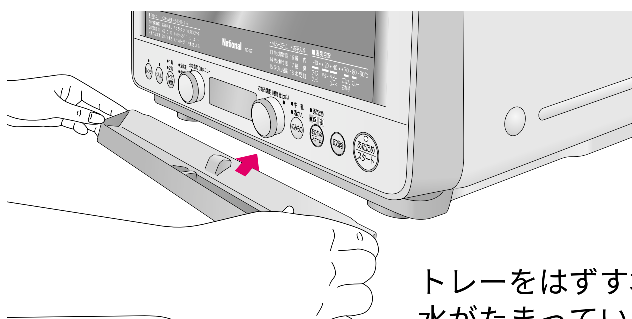


**お願い**

**給水タンク部は…**
- シンナー、ベンジン、住宅・家具用合成洗剤（アルカリ性）、クレンザー、漂白剤、家庭用中性洗剤を使わないでください。（傷・変形・臭いの原因になります）
- つめでふたをはずさないでください。（つめが欠けたりする恐れがあります）
- 給水タンクの取り付けは、タンクに記載の矢印を奥にして取り付けてください。
- 食洗機、食器乾燥機には入れないでください。タンクの変形、破損の原因になります。

## クリーントレーの取り付けかた・はずしかた

**トレーの中心を本体の中心にあわせて矢印の方向に取り付けてください。**



**クリーントレーのお手入れのしかた**

トレーを本体から取りはずし、やわらかいスポンジで水洗いをしてください。
食洗機、食器乾燥機には入れないでください。
変形・破損の原因になります。

トレーをはずす場合は、手前に引いてください。
水がたまっている場合がありますので、気を付けてください。

※イラストは実物と若干異なります。



次ページへつづく

# お手入れのしかた（つづき）

## 自動メニューを使ったお手入れのしかた

自動メニュー「16～18」を使って、庫内のお手入れをします。




### 庫内

スチームを発生させ、庫内側面などの汚れをふき取りやすくします。

❶ **給水タンクに「2」の目盛り以上水を入れる。**

❷ **角皿は取り出す。**

庫内の汚れはふき取ってください。

❸ **出力　温度　自動メニュー つまみで「16 庫内」に合わせる。**

❹ **あたため・スタート キーを押す。**

庫内灯が点灯します。



**終了**




- ピッピッ…と5回鳴り、庫内灯が消灯します。
- 終了後、電源プラグを抜き庫内の汚れをふき取ってください。

### 脱臭

庫内の気になる臭いを焼き切ります。

❶ **角皿は取り出す。**

庫内の汚れはふき取ってください。

❷ **出力　温度　自動メニュー つまみで「17 脱臭」に合わせる。**

❸ **あたため・スタート キーを押す。**

庫内灯が点灯します。



**終了**




ピッピッ…と5回鳴り、庫内灯が消灯します。

## 水受皿・セラミックカバー

### ⚠ 注意

**■調理中、調理後、水受皿、セラミックカバーに触れない**



高温のためやけどの恐れがあります。

禁止

**■水受皿**

- フッ素加工で汚れがつきにくく、ふき取りやすくなっています。汚れた場合はぬれぶきんでふき取ってください。
- 強くこすらないでください。フッ素コートがはがれる原因になります。特にクレンザー・漂白剤などは使用しないでください。

**■セラミックカバー**

陶器製です。落とすと割れるのでご注意ください。スポンジなどで水洗いしてください。汚れがひどいときは、クレンザーを使い、ナイロンたわしで洗ってください。

**洗浄用クエン酸は**

ナショナル製品取扱店でお求めください。

品番　　　　　：SAN-200(40g×5袋)

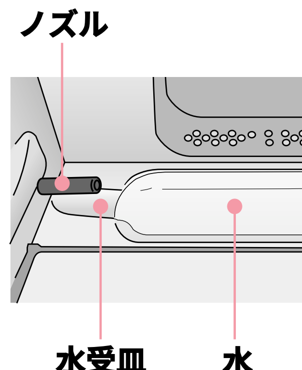
希望小売価格 ：735円(税込)

2004年7月現在

- サービス（補修用）部品としてもお求めいただけます。
- 添付している注意書きをお守りください。
- 食品添加物につき、食品衛生上無害です。

## 水受皿（クエン酸で洗浄）

水受皿の気になる汚れ（水アカなど）を取ります。洗浄用クエン酸（別売）を水で薄めて使います。




❶ **角皿、給水タンク、セラミックカバーを取り出す。**

❷ **給水タンクに満水の印まで水を入れ、クエン酸約20g（1/2袋）を入れて溶けるまでよく混ぜる。**

❸ **水を水受皿に大さじ2杯入れる。**

❹ **セラミックカバーを水受皿にセットする。**

❺ **給水タンクを本体にセットする。**

❻ **出力 温度 自動メニュー つまみで「18 水受皿」に合わせる。**




❼ **あたため・スタート キーを押す。**
- 庫内灯が点灯。

**終了**

- ピッピッ…と5回鳴り、庫内灯が消灯します。
- 終了後、電源プラグを抜きセラミックカバーと給水タンクは水洗いし、水受皿に残ったお湯はふきんなどで必ずふき取ってください。

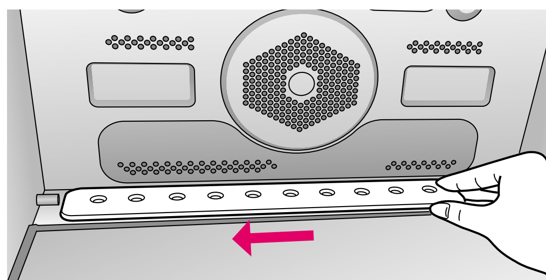
※給水タンク内にクエン酸水が残ります。
汚れがひどいときは、❸～❽の操作を繰り返してください。
※クエン酸の量が多い場合、水受皿にのり状のものが残るときがあります。
そのときは水を注ぎ、ふきんでふきとってください。

❽ **次に、給水タンクに水だけ（クエン酸は入れない）を満水の印まで入れ、水受皿にも水大さじ2杯を入れて❹～❽の操作を繰り返し、クエン酸の臭いを取る。終了後、電源プラグを抜き水受皿に残ったお湯はふきんなどで必ずふき取る。**

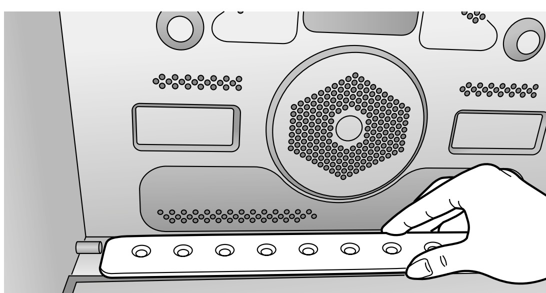
## セラミックカバーの取り出しかた

セラミックカバー、水受皿が十分に冷めてから取り出してください。

❶ **カバーを左横にずらす。**



❷ **カバーを持ち、取り出す。**



# 保証とアフターサービス　よくお読みください

**修理・お取り扱い・お手入れなどのご相談は…
まず、お買い上げの販売店へお申し付けください。**

**転居や贈答品などでお困りの場合は**

- 修理は、サービス会社・販売会社の「修理ご相談窓口」へ！
- 使いかた・お買い物などのお問い合わせは、「お客様ご相談センター」へ！

## ■保証書（別添付）

お買い上げ日、販売店などの記入を必ず確かめ、
お買い上げの販売店からお受け取りください。
よくお読みのあと、保存してください。

**保証期間：お買い上げ日から本体1年間**
ただし、マグネトロンは2年間です。
(一般家庭用以外に使用される場合は除きます)

## ■補修用性能部品の保有期間

当社は、このスチームオーブンレンジの補修用性能部品を、製造打ち切り後8年保有しています。
注）補修用性能部品とは、その製品の機能を維持するために必要な部品です。

## ■修理を依頼されるとき

97～101ページの表に従ってご確認のあと、直らないときは、まず電源プラグを抜いて、お買い上げの販売店へご連絡ください。

- 保証期間中は
  保証書の規定に従って、出張修理をさせていただきます。
- 保証期間を過ぎているときは
  修理すれば使用できる製品については、ご要望により修理させていただきます。
  下記修理料金の仕組みをご参照のうえご相談ください。

| ご連絡いただきたい内容 | |
|---|---|
| 製　品　名 | スチームオーブンレンジ |
| 品　　番 | NE－S7 |
| お買い上げ日 | 年　月　日 |
| 故障の状況 | できるだけ具体的に |

- 修理料金の仕組み
  修理料金は、技術料・部品代・出張料などで構成されています。
  技術料 は、診断・故障個所の修理および部品交換・調整・修理完了時の点検などの作業にかかる費用です。
  部品代 は、修理に使用した部品および補助材料代です。
  出張料 は、製品のある場所へ技術者を派遣する場合の費用です。

# ナショナル／パナソニックお客様ご相談窓口のご案内

## 修理に関するご相談

**ナショナル／パナソニック　修理ご相談窓口**

**ナビダイヤル（全国共通番号）　0570-087-087**

- お客様がおかけになった場所から最寄りの修理ご相談窓口につながります。呼出音の前にNTTより通話料金の目安をお知らせします。
- 携帯電話・PHS等からは最寄りの修理ご相談窓口に直接おかけください。

## 使いかた・お買い物などのご相談

**ナショナル／パナソニック　お客様ご相談センター**

**365日／受付9時～20時**

**電話　フリーダイヤル　0120-878-365**（パナは 365日）

**■携帯・PHSでのご利用は…06-6907-1187**

**FAX　フリーダイヤル　0120-878-236**

**Help desk for foreign residents in Japan**
〈外国人／海外仕様商品（ツーリスト商品他）等ご相談窓口〉
**Tokyo** (03) 3256-5444　**Osaka** (06) 6645-8787
Open : 9:00 - 17:30 (closed on Saturdays / Sundays / national holidays)

## ナショナル／パナソニック　修理ご相談窓口

### 北海道地区

| 地域 | 所在地 | 電話 |
|---|---|---|
| 札幌 | 札幌市厚別区厚別南2丁目17-7 | (011)894-1251 |
| 旭川 | 旭川市2条通21丁目左1号 | (0166)31-6151 |
| 帯広 | 帯広市西19条南1丁目7-11 | (0155)33-8477 |
| 函館 | 函館市西桔梗589番地241（函館流通卸センター内） | (0138)48-6631 |

### 東北地区

| 地域 | 所在地 | 電話 |
|---|---|---|
| 青森 | 青森市第二問屋町3-7-10 | (017)739-9712 |
| 秋田 | 秋田市御所野湯本2丁目1-2 | (018)826-1600 |
| 岩手 | 盛岡市羽場13地割30-3 | (019)639-5120 |
| 宮城 | 仙台市宮城野区扇町7-4-18 | (022)387-1117 |
| 山形 | 山形市流通センター3丁目12-2 | (023)641-8100 |
| 福島 | 福島県安達郡本宮町字南ノ内65 | (0243)34-1301 |

### 首都圏地区

| 地域 | 所在地 | 電話 |
|---|---|---|
| 栃木 | 宇都宮市御幸町194-20 | (028)689-2555 |
| 群馬 | 高崎市大沢町229-1 | (027)352-1109 |
| 茨城 | つくば市花畑2丁目8-1 | (029)864-8756 |
| 埼玉 | 桶川市赤堀2丁目4-2 | (048)728-8960 |
| 千葉 | 千葉市中央区星久喜町172 | (043)208-6011 |
| 東京 | 東京都世田谷区宮坂2丁目26-17 | (03)5477-9780 |
| 山梨 | 甲府市宝1丁目4-13 | (055)222-5171 |
| 神奈川 | 横浜市港南区日野5丁目3-16 | (045)847-9720 |
| 新潟 | 新潟市東明1丁目8-14 | (025)286-0171 |

### 中部地区

| 地域 | 所在地 | 電話 |
|---|---|---|
| 石川 | 石川県石川郡野々市町稲荷3丁目80 | (076)294-2683 |
| 富山 | 富山市寺島1298 | (076)432-8705 |
| 福井 | 福井市開発4丁目112 | (0776)54-5606 |
| 長野 | 松本市大字笹賀7600-7 | (0263)86-9209 |
| 静岡 | 静岡市西島765 | (054)287-9000 |
| 名古屋 | 名古屋市瑞穂区塩入町8-10 | (052)819-0225 |
| 岡崎 | 岡崎市岡町南久保28 | (0564)55-5719 |
| 岐阜 | 岐阜県本巣郡北方町高屋太子2丁目30 | (058)323-6010 |
| 高山 | 高山市花岡町3丁目82 | (0577)33-0613 |
| 三重 | 久居市森町字北谷1920-3 | (059)255-1380 |

### 近畿地区

| 地域 | 所在地 | 電話 |
|---|---|---|
| 滋賀 | 守山市勝部6丁目2-1 | (077)582-5021 |
| 京都 | 京都市伏見区竹田中川原町71-4 | (075)672-9636 |
| 大阪 | 大阪市北区本庄西1丁目1-7 | (06)6359-6225 |
| 奈良 | 大和郡山市筒井町800番地 | (0743)59-2770 |
| 和歌山 | 和歌山市中島499-1 | (073)475-2984 |
| 兵庫 | 神戸市中央区琴ノ緒町3丁目2-6 | (078)272-6645 |

### 中国地区

| 地域 | 所在地 | 電話 |
|---|---|---|
| 鳥取 | 鳥取市安長295-1 | (0857)26-9695 |
| 米子 | 米子市米原4丁目2-33 | (0859)34-2129 |
| 松江 | 松江市平成町182番地14 | (0852)23-1128 |
| 出雲 | 出雲市渡橋町416 | (0853)21-3133 |
| 浜田 | 浜田市下府町327-93 | (0855)22-6629 |
| 岡山 | 岡山県都窪郡早島町矢尾807 | (086)292-1162 |
| 広島 | 広島市西区南観音8丁目13-20 | (082)295-5011 |
| 山口 | 山口市鋳銭司字鋳銭司団地北447-23 | (083)986-4050 |

### 四国地区

| 地域 | 所在地 | 電話 |
|---|---|---|
| 香川 | 高松市勅使町152-2 | (087)868-9477 |
| 徳島 | 徳島県板野郡北島町鯛浜字かや108 | (088)698-1125 |
| 高知 | 南国市岡豊町中島331-1 | (088)866-3142 |
| 愛媛 | 松山市土居田町750-2 | (089)971-2144 |

### 九州地区

| 地域 | 所在地 | 電話 |
|---|---|---|
| 福岡 | 春日市春日公園3丁目48 | (092)593-9036 |
| 佐賀 | 佐賀市鍋島町大字八戸宇上深町3044 | (0952)26-9151 |
| 長崎 | 長崎市東町1949-1 | (095)830-1658 |
| 大分 | 大分市萩原4丁目8-35 | (097)556-3815 |
| 宮崎 | 宮崎市本郷北方字草葉2099-2 | (0985)63-1213 |
| 熊本 | 熊本市健軍本町12-3 | (096)367-6067 |
| 天草 | 本渡市港町18-11 | (0969)22-3125 |
| 鹿児島 | 鹿児島市与次郎1丁目5-33 | (099)250-5657 |
| 大島 | 名瀬市長浜町10-1 | (0997)53-5101 |

### 沖縄地区

| 地域 | 所在地 | 電話 |
|---|---|---|
| 沖縄 | 浦添市城間4丁目23-11 | (098)877-1207 |

**所在地、電話番号が変更になることがありますので、あらかじめご了承ください。**

0104

必要なときに

# 仕　様

| | | |
|---|---|---|
| 電子レンジ | 消費電力 | 1.45kW |
| | 高周波出力 | ※1000W・700〜100W相当 |
| | 発振周波数 | 2,450MHz |
| | 温度調節範囲 | −10〜90℃ |
| スチーム | スチームヒーター出力 | 620W |
| グリル | 消費電力 | 1.38kW |
| | ヒーター出力 | 1.33kW |
| オーブン | 消費電力 | 1.38kW |
| | ヒーター出力 | 1.33kW |
| | 温度調節範囲 | 発酵（30・35・40・45℃）・110〜250℃ |
| 電源 | 交流100V（50Hz−60Hz共用） | |
| 質量 | 約18.5kg | |
| 寸法 | 外形 | 幅500mm×奥行450mm×高さ364mm |
| | 庫内 | 幅394mm×奥行309mm×高さ234mm |

※高周波出力1000Wは短時間高出力機能（約5分）であり、調理中自動的に700Wに切り替わります。
これは自動あたためなどの限定したメニューのみに働きます。

●コンセントに電源プラグを差した状態で、表示部が消灯しているときの消費電力は「0」Wです。
（表示部「0」表示のときは1.7W）

●この製品は、日本国内用に設計されています。電源電圧や電源周波数の異なる外国では、使用できません。
また、アフターサービスもできません。

**愛情点検**　長年ご使用のスチームオーブンレンジの点検を！



このような症状はありませんか

●電源コードやプラグが異常に熱くなる。
●異常な臭いや音がする。
●ドアに著しいガタや変形がある。
●触ると電気を感じる。
●その他の異常や故障がある。



このような症状の時は使用を中止し、故障や事故防止のためコンセントから電源プラグを抜いて必ず販売店に点検をご相談ください。

**便利メモ**（おぼえのため記入されると便利です。）

| | | | |
|---|---|---|---|
| お買い上げ日 | 年　月　日 | 品番 | NE-S7 |
| 販売店名 | ☎　（　） | | |
| お客様ご相談窓口 | ☎　（　） | | |

**松下電器産業株式会社　クッキングシステム事業部**
〒639-1188　奈良県大和郡山市筒井町800

A0016-1H21
F0704-1084